Wenn sich genügend Frauen zu einer Laufgruppe zusammenfinden, starten wir ab April mit dem Lauftraining.

Ziel ist es (für alle, die mögen), am 20. Juni 2027 beim Frauenlauf in Trier oder an einem anderen Frauenlauf in Ihrer Nähe teilzunehmen - ein unvergessliches Erlebnis, ein Fest der Lebensfreude, der Solidarität und Stärke...



Bei Interesse und wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne bei
Tanja Fritzen,
Referentin für verbandliche Entwicklung

0651 9948 69 0

kfd Diözesanverband Trier
Sichelstr. 36
54290 Trier
tanja.fritzen@kfd-trier.de



Gefördert durch:

IKK Südwest | LIFEAKTIV Gesund leben

KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS
Diözesanverband Trier

FRAUEN UND GESUNDHEIT



“Gemeinsam laufen - gemeinsam stark”
- 2. Auflage -
Frauenlauftreffs
ab April 2027
an möglichst vielen Orten im Bistum Trier

Als Mitglieder der AG Frauengesundheit ist es uns ein Anliegen, im Rahmen unseres für zwei Jahre angelegten Schwerpunktthemas „Frauengesundheit“ den Aspekt der körperlichen Fitness und der mentalen Gesundheit zusammen zu betrachten, im Sinne des ***„Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper.“***



Studien zeigen, dass das Laufen gut für die Gesundheit ist. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zur Erhaltung des Bewegungsapparats, also der Muskeln und Knochen bei und verringert das Risiko von Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck und sogar Herz-Kreislauf-Problemen.
Eine Studie ergab, dass 2,5 Stunden Laufen pro Woche neben langfristigen gesundheitlichen Vorteilen eine um bis zu drei Jahre höhere Lebenserwartung gegenüber Nicht-Läuferinnen mit sich bringt.



Regelmäßiges Laufen stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung. Das Herz-Kreislauf-System wird effizienter. Die Läuferin fühlt sich fitter, ausgeglichener und belastbarer.



Haben Sie Lust, mit anderen Frauen aus Ihrer kfd-Gruppe und Freundinnen aus Ihrem Umfeld etwas für Ihre Gesundheit zu tun?
Möchten Sie sich einer neuen Herausforderung stellen und noch einmal etwas Neues ausprobieren?
Möchten Sie Spaß in der Gemeinschaft mit anderen Frauen haben und dabei an Ihrer persönlichen Fitness und Ihrem Wohlbefinden arbeiten?

Auch wenn Sie noch keinerlei Lauferfahrung haben, sind Sie herzlich eingeladen, dabei zu sein. Bei uns können Frauen mit unterschiedlichen Fitness-Niveaus gemeinsam trainieren und Spaß haben.



Melden Sie sich an zu unseren Lauftreffs, die ab April 2027 in Ihrer Nähe stattfinden sollen.
Angeleitet durch eine Lauftrainerin lernen Sie, wie Sie „richtig“ laufen, Ihr Tempo entsprechend Ihrer persönlichen Fitness wählen und langsam steigern.

Eingeladen sind kfd-Mitglieder und interessierte Frauen. Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie Interesse haben.
***Anmeldung bitte bis 29. Januar 2027** - eine Rückmeldung, ob eine Laufgruppe bei Ihnen zustande kommt, erhalten Sie von uns bis Mitte Februar.*