

# ZIELE DES LWT

## LAUF- UND WALKING TREFF ´S KEVELAER

- a) Rücksichtnahme auf die „schwächeren“ Läufer/innen und Walker/innen
- b) Verbesserung der allgemeinen Fitness
- c) Den Körper fordern- ohne ihn zu überfordern
- d) Stärkung des Immunsystems
- e) Stärkung des Herz-Kreislaufsystems (immer noch Todesursache Nr. 1 in Deutschland)
- f) Positives Denken (Abbau von Stress und psychischem Druck)
- g) Aktive Hilfe zur Bewältigung von Suchtkrankheiten
- h) Förderung der Gemeinschaft
- i) In der Gemeinschaft und der freien Natur macht Sport einfach mehr Spass!