

Lauftreff Samedan

Beliebter Lauftreff startet wieder - gemeinsames Laufen für Breitensporttreibende

Ab sofort bis Ende September heisst es wie jeden Sommer am Montag wieder: rein in die Laufschuhe und raus an die klare Engadiner Luft. Der offene Lauftreff unter Leitung der Sporttherapeutin Tina Vliegen, geht in die nächste Runde.

Maximaler Spass, minimaler Leistungsdruck

Ihr seid schon lange nicht mehr gelaufen und wollt wieder reinkommen? Ihr habt gerade erst mit dem Joggen begonnen und schafft schon 20 bis 30 Minuten am Stück? Ihr dreht regelmässig eure Runden, gerne in Gesellschaft? Dann seid ihr herzlich eingeladen, in einer sympathischen Runde mitzulaufen.

Neben dem strukturierten Training geht es auch um die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erlebnis. Die Strecke wird flexibel nach den Bedürfnissen der Gruppe gestaltet.

Technikschule für alle, die mehr wollen

Impulse zu Laufstil, Koordination, Atmung oder Mobilität sind ebenfalls Bestandteil jeder Trainingseinheit. Oft helfen kleine Tipps, das Laufgefühl und die eigene Technik zu verbessern.

Unkompliziert und kostenlos

Der Lauftreff startet jeden Montagabend um 19:00 Uhr im Sportzentrum Promulins Arena und dauert rund eine Stunde. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Einzige Voraussetzung: gute Laufschuhe und die Fähigkeit, etwa 30 Minuten am Stück zu laufen.

Jeden Montag, 2. Juni bis 29. September 2025

Treffpunkt: 19.00 Uhr, Büro Promulins Arena, Samedan

Leitung: Tina Vliegen (Gartz), Teilnahme: kostenlos und ohne Anmeldung

[Aushang](#)