



Zürich, August 2025

Geschäftsstelle
Friedackerstrasse 8
8050 Zürich

Tel. 044 317 90 00
info@blind.ch; www.blind.ch

PUNKT 02/2025

Informationen für Mitglieder des Schweizerischen Blindenbundes

...

4.3 «Blind-Jogging» tut gut – dem Körper wie dem Geist

Quelle: Patrick Dubach, Blind-Jogging

Möchten Sie gerne wieder joggen, es fehlt aber eine Begleitung? Oder möchten Sie es gerne mal ausprobieren, können sich aber nicht vorstellen, wie das funktionieren soll? Der Verein Blind Jogging bietet in den Kantonen Aargau, Bern, Basel-Stadt und Basel-Landschaft, Luzern, Sankt Gallen, Solothurn und Zürich begleitetes Jogging für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen an.

Die Trainings finden jeweils zu zweit zusammen mit einer sehenden Person statt, die für Ihre Sicherheit sorgt und auf dem Weg vorausschauend auf allfällige Hindernisse mündlich hinweist. Zusätzlich sind Sie mit einem Band gesichert.

Läuferinnen und Läufer gesucht – von der Einsteigerin bis zum Profi

Dank unserer ausgebildeten Guides ermöglichen wir regelmässig begleitete Lauftrainings und auf Wunsch auch die Teilnahme an Volksläufen. Unser

Angebot richtet sich an sportlich interessierte Personen mit einer Sehbehinderung oder Blindheit – vom Einsteiger bis zur erfahrenen Läuferin oder zum Läufer im fortgeschrittenen Alter. Dem Alter sind keine Grenzen gesetzt, unsere Mitglieder sind zwischen 15 und 80 Jahre jung, Studierende, Berufstätige und Pensionierte. Das oberste Motto ist die Freude am gemeinsamen wöchentlichen Joggen. Persönliche Erfolge, die Verbesserung der Gesundheit sowie des Wohlbefindens und die Ermöglichung neuer Kontakte ergeben sich oft wie von selbst.

Was wir bieten:

- Individuell abgestimmte, begleitete Lauftrainings mit sehenden Guides

- Teilnahme an Laufveranstaltungen in der ganzen Schweiz
- Ein wertschätzendes, inklusives Miteinander
- Förderung von Gesundheit, Selbstvertrauen und sozialem Austausch

Blind-Jogging hat zum Ziel, möglichst vielen sehbeeinträchtigten und blinden interessierten Läuferinnen und Läufern an ganz verschiedenen Orten in der Deutschschweiz den Laufsport draussen in der Natur mit ausgebildeten und vom SZBLIND-zertifizierten Begleiterinnen und Begleitern zu ermöglichen. Wir freuen uns deshalb über neue Läuferinnen und Läufer. Auch Personen, die als Guide aktiv werden möchten, sind herzlich willkommen – wir bieten entsprechende Ausbildungen an.

Kontaktadresse:

Gemeinnütziger Dachverband
sehbeeinträchtigter und blinder Läuferinnen und Läufer
Aeschengraben 10
4051 Basel
Telefon: 061 228 73 77
E-Mail: info@blind-jogging.ch
www.blind-jogging.ch