

Joggen bei Nacht

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 29. September 2009 um 14:03 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 29. September 2009 um 14:08 Uhr

Nicht nur in Grossstädten stellt es oft auch für Frauen ein Problem dar, tagsüber Sport zu treiben. Aufgrund der Arbeit und des Studiums während des Tages muss der Sport deshalb auf den Abend oder gar in die Nacht verlegt werden. Joggen bei Nacht oder Dämmerung kann allerdings gefährlich sein! Viele Frauen antworten auf diese Aussage: "Ist schon ok, wir joggen immer zu zweit". Genau hier liegt jedoch die Gefahr. Joggt man zu zweit, kann man leicht vom Mitjogger überfallen oder verletzt werden, jedoch alleine ist man dieser Gefahr nicht ausgesetzt.