

26-7624 Laufend fit - Laufkurs für (Wieder-) Einsteiger:innen Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer, gesunder Lauftechnik und Trainingsfreude

Entgelt	48,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Jonas Baumgartner
Bemerkungen	Bitte direkt umgezogen kommen und Wasser zum Trinken für die Pausen und nach dem Training mitbringen. Treffpunkt bei den Garagen unterhalb der Tribüne.
Kursort	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Jahnhalle, Jahnstr. 16, 90522 Oberasbach

Laufschuhe gekauft oder vor langer Zeit mal gelaufen - wie war das doch gleich nochmal? In den Kursterminen kommen wir gemeinsam dem Laufen (wieder) näher. Es gibt eine anfängerfreundliche Hinführung zu einer guten Lauftechnik, Tipps für ein erfolgreiches und freudvolles Trainieren und die Grundlagenausdauer wird gemeinsam verbessert. Der Kurs ist für komplette Einsteiger:innen geeignet und Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Trainingsinhalte sind Laufen, Lauftechnik, Kräftigung der Laufbegleitmuskulatur, Tipps zum Laufen etc.

In Kooperation mit Lifeletics und dem TSV Altenberg.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
22.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
29.04.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
06.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
13.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
20.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
27.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
03.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

[zur Kursdetail-Seite](#)