

## 26-7626 Laufend fit durch den Sommer - Laufkurs für Einsteiger:innen & Fortgeschrittene Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer, gesunder Lauftechnik und Trainingsfreude

Entgelt	150,00 €
Dauer	25x
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

Egal, auf welchem Leistungsstand du bist, in unserem Laufkurs bleibst du den ganzen Sommer fit! Deine Trainer holen dich genau da ab, wo du stehst. Neben Spaß im Training liegt der Fokus auf der Verbesserung deiner Lauftechnik, Laufökonomie und Verletzungsprophylaxe. Du wirst gezielt auf das nächste Level gebracht, mit Trainingspartner:innen für jedes Tempo. Und wenn der Sommerkurs zu Ende ist, kannst du direkt in ein weiteres Trainingsangebot wechseln. Wir laufen bei jedem Wetter! 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
10.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
17.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
24.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
01.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
08.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
15.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
22.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
29.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

05.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
12.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
19.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
26.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
02.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
09.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
16.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
23.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
30.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

[zur Kursdetail-Seite](#)