26-7630 10 Kilometer in 10 Wochen: Laufkurs für Einsteiger:innen und Geübte Laufend zum 10-Kilometer-Ziel – mit Plan, Technik und Motivation

Entgelt	60,00 €
Dauer	10x
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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Kursort	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Jahnhalle, Jahnstr. 16, 90522 Oberasbach

Egal auf welchem Leistungsstand Du bist – nach diesen 10 Wochen Training bist Du in der Lage 10 Kilometer am Stück zu laufen. Im Kurs tasten wir uns an das Laufen heran, Du lernst etwas zur Lauftechnik und wie Du welche Laufbegleitmuskulatur trainieren kannst. Kursbegleitend erhält jede:r Teilnehmer:in einen Rahmentrainingsplan, in welchem weitere Trainingsempfehlungen enthalten sind. Gemeinsam mit gleichgesinnten kommst Du Deinem Ziel, 10 Kilometer laufen zu können spielend näher. Wenn Du nach dieser Zeit noch nicht genug hast, kannst Du fließend in eines der anderen Trainingsangebote wechseln.
In Kooperation mit Lifeletics und dem TSV Altenberg

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
26.08.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
02.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
09.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
16.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
23.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
30.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
07.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
21.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

zur Kursdetail-Seite