

26-7661 Laufend fit - Laufkurs für (Wieder-) Einsteiger:innen Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer, gesunder Lauftechnik und Trainingsfreude

Entgelt	42,00 €
Dauer	7x
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
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
07.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
21.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
28.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

[zur Kursdetail-Seite](#)