

26-7662 Laufend fit - Laufkurs für Fortgeschrittene 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

Du hast bereits Lauferfahrung und möchtest deine Leistung steigern? Im Fortgeschrittenenkurs findest du Gleichgesinnte, die ihre Ziele gemeinsam erreichen wollen. Wir verbessern deine Lauftechnik, Ausdauer und bringen dich mit spezifischen Trainingsprogrammen auf das nächste Level. Starte fit ins neue Jahr und nutze den Kurs, um deine Ziele zu verwirklichen. Der Kurs ist in ein weiteres Lauftraining integriert, sodass du immer einen Trainingspartner für dein Tempo findest. Direkt im Anschluss kannst du nahtlos weitermachen.

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](#)