

26-7663 Laufend fit durch den Winter - Laufkurs für Einsteiger:innen & Fortgeschrittene Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer, gesunder Lauftechnik und Trainingsfreude

Entgelt	120,00 €
Dauer	20x
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 Winter 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 Winterkurs 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
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
04.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
02.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
09.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
16.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
23.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
13.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
20.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
27.01.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
03.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

24.02.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
03.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
10.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach
17.03.2027	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt: Leichtathletik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach

[zur Kursdetail-Seite](#)