

27-7620 Laufend fit - Das ideale Hallen-Begleittraining für Läufer:innen Laufen und Athletik, verletzungsfrei und fit für Einsteiger:innen und Geübte

Entgelt	72,00 €
Dauer	9x
Kursleitung	Jonas Baumgartner
Bemerkungen	Bitte direkt umgezogen kommen und Wasser zum Trinken für die Pausen und nach dem Training mitbringen. Der Kurs findet in den Ferien Outdoor statt.
Kursort	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str. 9, 90522 Oberasbach

Der Kurs beginnt um 18:00 Uhr mit einem lockeren Laufteil im Freien. Bitte bringe dafür geeignete Outdoor-Trainingskleidung mit, da wir bei jedem Wetter draußen unterwegs sind. Anschließend wechseln wir in die Halle. Hierfür werden trockene Wechselkleidung, saubere Hallenschuhe und etwas zu trinken benötigt. In der Halle legen wir den Grundstein für gesundes, starkes und verletzungsfreies Laufen: Neben Techniktraining erwarten dich läuferspezifische Kräftigungs- und Athletikeinheiten, die für mehr Stabilität, Effizienz und Laufökonomie sorgen. Praktischer Nebeneffekt: die gute Laune ist nach dem Training quasi garantiert.

Das Trainings ist für jeden Leistungsstand geeignet - vom Einsteiger bis zum Marathoni.

In Kooperation mit Lifeletics und dem TSV Altenberg.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
18.01.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
25.01.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
01.02.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
15.02.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
22.02.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
01.03.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
08.03.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
15.03.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Gymnasium Oberasbach, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9

[zur Kursdetail-Seite](#)