

261-4706 Laufen für Anfänger*innen

Beginn	Dienstag, 21.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Pamela Gutsch
Kursort	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15, 83278 Traunstein

Dieser Kurs richtet sich an Läufer*innen, die noch nie gelaufen sind oder nach einer Verletzung bzw. Pause wieder einsteigen möchten. Die Geh-/Laufintervalle werden während des Kurses so gesteigert, dass am Ende 30 Min. durchgelaufen werden kann. Neben den Laufeinheiten vermittelt unsere routinierte Trainerin Fachwissen rund um alles Wichtige für ein sinnvoll gestaltetes Training, dessen positive Auswirkungen auf das Immunsystem und die richtige Laufausrüstung.

Bitte mitbringen:

wettergerechte Kleidung, Lafschuhe, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
28.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
05.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
12.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
19.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
09.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
16.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
23.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
30.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
07.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz

[zur Kursdetail-Seite](#)