

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, Laufschuhe, 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](#)