

261-4711 Laufen rund um Traunstein Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Beginn	Donnerstag, 23.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	112,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Pamela Gutsch
Kursort	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15, 83278 Traunstein

In diesem Kurs wirst du die positiven Wirkungen des Laufens erleben und das Immunsystem und Herzkreislauf stärken. Wir laufen gemütlich miteinander und genießen das motivierende Gruppenerlebnis. Im Laufe des Kurses bauen wir Tempoeinheiten ein und erfahren mehr über die positiven Effekte des Herzkreislauftrainings. Gelaufen wird auf verschiedenen Strecken rund um Traunstein, auch mit kleinen Steigungen und Treppen, auf Asphalt sowie Trail. Gut für alle, die ihre Ausdauer auf sanfte Weise verbessern wollen. Nebenbei kann man sich mit der Kursleiterin auf Englisch unterhalten.

Teilnahmevoraussetzung: 30 Minuten gemütliches Laufen im flachen Gelände.

Bitte mitbringen:

wettergerechte Kleidung, Lafschuhe, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
30.04.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
07.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
21.05.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
11.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
18.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
25.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
02.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
09.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz

[zur Kursdetail-Seite](#)