

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, Laufschuhe, 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](#)