262-4710 Laufen rund um Traunstein Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	136,00 €
Dauer	10 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 sowie 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 auf Asphalt und Trail, auch mit kleinen Steigungen und Treppen. 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, Stirnlampe, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
01.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
08.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
15.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
22.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
29.10.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
19.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
26.11.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
03.12.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
10.12.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz

zur Kursdetail-Seite