

D4710 Laufen für Einsteiger*innen Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Beginn	Donnerstag, 22.09.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Pamela Gutsch
Kursort	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15, 83278 Traunstein

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Training ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert. Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten. Nebenbei können Sie sich auch mit der Kursleiterin auf Englisch unterhalten. Dieser Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen:

wettergerechte Kleidung, Lafschuhe, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Kursort
22.09.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
29.09.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
06.10.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
13.10.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
20.10.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
27.10.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
10.11.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
17.11.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
24.11.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
01.12.2022	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz

[zur Kursdetail-Seite auf www.vhs-traunstein.de](http://www.vhs-traunstein.de)