

J4710 Laufen rund um Traunstein Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	136,00 €
Dauer	11 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 viel über den für dich geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Training ab. Wir fangen ganz einfach an und entsprechend der Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gelaufen wird auf verschiedenen Strecken rund um Traunstein mit regelmäßigen Intervall- und Speed-Abschnitten, sowie kleinen Steigungen und Treppen. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten. Nebenbei kann man sich mit der Kursleiterin auf Englisch unterhalten.

Teilnahmevoraussetzung: 30 Minuten gemütliches Laufen im flachen Gelände.

Bitte mitbringen:

wettergerechte Kleidung, Lafschuhe, Stirnlampe, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
02.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
09.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
16.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
23.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
30.10.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
13.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
20.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
27.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
04.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz
11.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Parkplatz

[zur Kursdetail-Seite](#)