

Y4710 Trailrunning für leicht Fortgeschrittene Einfach mal offroad laufen

Beginn	Freitag, 07.08.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Pamela Gutsch
Kursort	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15, 83278 Traunstein

Mitten in der schönen, bergigen Landschaft des Chiemgaus bietet sich die neue Trendsportart Trailrunning geradezu an. Trailrunning ist eine vielseitige Art des Laufens außerhalb von asphaltierten Straßen - einfach mal Off Road. Sie lernen die faszinierende Welt des Trailrunnings kennen, die für die optimale Mischung zwischen Gehen und Laufen im bergigen Gelände sorgt, Ihre Kondition und Konzentrationsfähigkeit schult und den Spaßfaktor beim Laufen mit einer Gruppe erleben lässt. Mit der richtigen Einschätzung der eigenen Lauffähigkeiten und der vermittelten Trail-Lauftechnik wird es möglich, mit Leichtigkeit bergauf zu kommen, ohne sich selbst zu überfordern. Der letzte Termin beinhaltet einen Berglauf zur Bründlingalm.

Voraussetzungen: ca. 45 Minuten Laufausdauer im flachen Gelände (ca. 8 km) sowie erste Lauferfahrung im ansteigenden Gelände (gemischt laufen und gehen, Höhenunterschied 200 hm)

Bitte mitbringen:

wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Kursort
07.08.2020	19:00 - 20:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15
21.08.2020	19:00 - 20:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15
28.08.2020	19:00 - 20:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15
04.09.2020	19:00 - 20:30 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15
11.09.2020	19:00 - 21:00 Uhr	Treffpunkt: Erlebnis-Warmbad Traunstein, Am Schwimmbad 15

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