

Freie Plätze verfügbar!

Kurs: Lauftreff – ohne Vorkenntnisse
Kursnummer: 25H3022516

In diesem Kurs werden Sie behutsam an das Laufen herangeführt – ganz ohne Leistungsdruck. Die Trainingseinheiten bestehen aus kurzen Geh- und Laufintervallen, die von Einheit zu Einheit langsam gesteigert werden. Ziel ist es, am Ende des Kurses auch längere Joggingphasen am Stück bewältigen zu können. Gelaufen wird bei jedem Wetter – Wind und Regen gehören zum Training dazu und stärken Körper und Ausdauer.

Anmeldungen unter www.vhsssoest.de oder 02921-1031333

Wann?

Ab Dienstag, 09.09.2025
18:00 – 18:45 Uhr
Dauer: 12x
Kursgebühr: 34,80 Euro

Wo?

Ludgerus-Grundschule Lippborg
Turnhalle
Ludgeristraße 5
59510 Lippetal

Bei weiteren Fragen:
VHS Zweigstelle Lippetal
Jenny Burkert

☎ 02923-980224

☎ 0155-60346942

✉ j.burkert@soest.de