



# Laufkurs für Einsteiger

Das Angebot richtet sich ausdrücklich an Laufanfänger oder Wiedereinsteiger nach längerer Pause!

Anfangs wechseln wir zwischen Lauf- und Geheinheiten, wobei die Laufphasen mit der Zeit langsam gesteigert werden. Unser Ziel ist es, dass nach Abschluss des Kurses alle Teilnehmenden in ihrem Tempo mind. 30 Min. durchgehend ohne Pause laufen können, evtl. schaffen wir auch bis zu 60 Min..

Für erfahrene Läufer/innen bietet der Verein dienstags einen Lauftreff an!

## ABLAUF:

- **Anmeldung** bei Claudia Jell, Tel: 08081 3160 ab 17.30 Uhr oder [skiclub@widl-dorfен.de](mailto:skiclub@widl-dorfен.de)
- **Start:**  
**Donnerstag, 02.04.2026 18.30 Uhr**
- **Treffpunkt:** Oberdorfener Straße – Brücke (Beginn des Radwegs)
- **Weitere Trainingstermine:** immer donnerstags um 18.30 Uhr. Wir laufen bei (fast) jedem Wetter! Über dieses gemeinsame Training hinaus solltest du insgesamt noch **zwei** weitere Läufe je Woche einplanen.
- **Dauer:** 10 Wochen
- **Kursgebühr:** Skiclubmitglieder: 10 €, Nichtmitglieder: 35 € (inkl. Versicherung). Barzahlung
- **Mindestteilnehmerzahl:** 5

## Sonstiges:

- **Ärztliche Untersuchung:** Solltest du seit längerer Zeit keinen Sport betrieben haben und/oder Vorerkrankungen haben, solltest du dich vor der Teilnahme ärztlich untersuchen lassen.
- **Ausrüstung:** funktionelle Sportkleidung, Getränk
- Bei **gesundheitlicher Beeinträchtigung** (Infekt, Fieber, etc.) empfehlen wir **KEIN** Training.

Über zahlreiche Anmeldungen freut sich  
**EUER SKICLUB DORFEN**

