

Laufen für Einsteiger ab 14.05.2025



Infoveranstaltung:

07.05.2025 18:30 Uhr

Treffen in der

Wehbacher Mehrzweckhalle

info@vfl-wehbach.de





Kursinhalt

- Aufwärm- und Atemübungen
- Erlernen einer gesunden Lauftechnik
- Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken
- Training: Wie oft & wie schnell soll ich laufen
- Motivation: Wie bleibe ich dabei?

Infos & Anmeldung

Heike Strauch 0151 6140 3960

Laufcoach und erfahrene Läuferin
des VFL-Wehbach

Kosten

Der Kurs Kostet: 40€
Für Mitglieder des
VFL-Wehbach: Kostenfrei

Wann

Montag: 18:30
Vereinshalle
Mittwoch: 18:30
Stadion