

# Laufen für Einsteiger

## ab 14.05.2025



Infoveranstaltung:

07.05.2025 18:30 Uhr

Treffen in der

Wehbacher Mehrzweckhalle

[info@vfl-wehbach.de](mailto: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