

## 241-56321 Laufen, aber richtig

Beginn	Sonntag, 11.02.2024, 10:15 - 11:15 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	13x
Kursleitung	Saskia Vanessa Weitekamp
Kursort	Kaarst, Treff Parkplatz Hst. "Kaarster See", Neersener Straße, 41564 Kaarst

Laufen stärkt Herz und Kreislauf. Es hilft dem Körper reichlich Kalorien zu verbrennen und dem Geist beim Abbau von Alltagslasten. Dieser Kurs weist jedem Teilnehmenden den Weg zu einem entspannten und gesundheitsorientierten Laufen. Nach einer regelmäßigen Aufwärmphase beginnen wir Woche für Woche in individuell angepassten Laufeinheiten unsere Kondition zu verbessern. Für Entspannung und Wohlbefinden werden die abschließenden Stretchingübungen sorgen. Bei regelmäßiger Teilnahme stellt sich bereits nach kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis ein. Notwendig sind nur etwas guter Wille, ein Paar Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.02.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
18.02.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
25.02.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
03.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
10.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
17.03.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
14.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
21.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
28.04.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
05.05.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
12.05.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
26.05.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
02.06.2024	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"

[zur Kursdetail-Seite](#)