

## 261-56750 Laufen - gesund und mit Freude!

Beginn	Sonntag, 01.03.2026, 10:15 - 11:15 Uhr
Kursgebühr	63,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Eva Lauderbach
Kursort	Kaarst, Treff Parkplatz Hst. "Kaarster See", Neersener Straße, 41564 Kaarst

Wer die positive Wirkung des Laufens auf das eigene psychische und physische Wohlbefinden erleben möchte, ist hier richtig. Wir laufen in moderatem aerobem Tempo, in dem wir uns unterhalten können, und genießen die Natur. Ihr erhaltet laufspezifische Anleitungen zu Aufwärm-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie individuelle Tipps zur Verbesserung eurer Lauftechnik, um langfristig gesund zu laufen.

Ihr solltet bereits über Lauferfahrung verfügen und mindestens 30 Minuten am Stück laufen können.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.03.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
08.03.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
15.03.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
22.03.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
12.04.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
19.04.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
26.04.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
03.05.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
10.05.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
17.05.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
31.05.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
07.06.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
14.06.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
21.06.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"
05.07.2026	10:15 - 11:15 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz an Regiobahn-Hst. "Kaarster See"

[zur Kursdetail-Seite](#)