

Informationen zum Kurs für Laufeinsteiger

„0 auf 30“ der LG Kaufungen



Liebe Laufkursteilnehmer,

die LG Kaufungen bietet 2025 wieder einen Kurs für Laufeinsteiger an.

Zeitraum: Mittwoch, 23. April 2025 bis Mittwoch, 25. Juni 2025 jeweils montags um 18:30 Uhr und mittwochs um 17:30 Uhr

Ort: Wanderparkplatz DRK-Klinik Kaufungen

Ziel: Ziel des Laufkurses ist es, den Teilnehmern innerhalb von 10 Wochen zu ermöglichen, eine Zeit von 30 Minuten durchzulaufen

Kosten: Der Kurs kostet 25,- €, beinhaltet eine befristete Mitgliedschaft (wegen der Versicherung) in der LG Kaufungen bis zum 31.12.2025 und berechtigt zur Teilnahme an den Veranstaltungen der LG Kaufungen wie Weihnachtsfeier, Vereinslauf usw. sowie einem Freistart für den Silvesterlauf in Kaufungen.

Sonstiges: Wir möchten uns am Mittwoch, 23. April 2025 um 18:15 Uhr mit euch am Wanderparkplatz DRK-Klinik zum ersten Lauf treffen. Vorab möchten wir eine kurze Vorstellungsrunde machen und stehen euch für Fragen zur Verfügung. Bitte denkt an bequeme Laufkleidung und Laufschuhe, eine Kleinigkeit zu trinken und vor allem eine Jacke zum Drüberziehen für danach.

Zum Schluss möchten wir noch kurz darauf hinweisen, dass es sich um einen Laufkurs handelt und wir uns in kleinen Schritten unserem Ziel nähern wollen. Wir setzen allerdings voraus, dass die Teilnehmer gesundheitlich und körperlich dazu in der Lage sind.

Sollte es noch Fragen zum Kurs oder sonstigen Themen rund um das Laufen geben, stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Email: lauftreff@lg-kaufungen.de oder telefonisch unter 0173/2841825

Eure Lauftreff-Leiter