

06.02.2019

VHS-Kurs "Laufen in der Gruppe" startet im Februar

Eine Möglichkeit, in Gesellschaft in das Laufen einzusteigen, bietet der Laufkurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen mit dem Titel "Laufen in der Gruppe", der am Freitag, 15. Februar 2019, beginnt. Zu Beginn des Semesters, wenn es noch früher dunkel wird, laufen die Teilnehmenden von 17.30 bis 19 Uhr auf der beleuchteten Parkinsel. Im Verlauf des Kurses wechseln sie dann ins Maudacher Bruch. Der Kurs ist geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger und für Läuferinnen und Läufer mit wenig Erfahrung. Der Dozent hat die B-Trainerlizenz für Lauftraining. Er ergänzt das Laufen durch Koordinations-, Bewegungs- und Dehnübungen. Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt. Beim ersten Termin kann geschnuppert werden.

Die Gebühr beträgt 63 Euro.

Treffpunkt ist auf der Parkinsel am Parkplatz bei der Pegeluhr.

Informationen gibt es bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017. Eine Anmeldung (auch fürs Schnuppern) ist erforderlich und unter Telefon 0621 504-2238 möglich oder online unter www.vhs-lu.de.