

23.08.2017

## **VHS: Laufen in der Gruppe**

Für alle, die nach den Sommerferien mit dem Laufen beginnen möchten, gibt es einen Laufkurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen, der am Freitag, 1. September 2017, um 17.30 Uhr beginnt. Zu Beginn des Semesters laufen die Teilnehmenden im Maudacher Bruch. Wenn es dann im Winter früher dunkel wird, findet der Kurs auf der beleuchteten Parkinsel statt. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und für Läufer mit wenig Erfahrung. Es wird sanft mit kurzen Intervallen begonnen und dann behutsam gesteigert. Die Termine gehen jeweils 90 Minuten und werden ergänzt durch Lauf- und Dehnübungen. Zum Kennenlernen können Interessierte am ersten Abend erst einmal in den Kurs "hineinschnuppern". Treffpunkt ist der Parkplatz am Eingang zum Maudacher Bruch in der Gartenstadt, neben der Kallstadter Straße 1-7.

Anmelden, auch fürs Schnuppern, kann man sich unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).

Der Kurs umfasst zehn Abende (nicht in den Herbstferien) und kostet 63 [Euro](#).

Informationen gibt es bei der VHS Ludwigshafen, bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017.