

08.09.2021

## **Laufen in der Gruppe – VHS-Kurs beginnt am 10. September**

Der Kurs "Laufen in der Gruppe" der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen beginnt am Donnerstag, 10. September 2021, um 17.30 Uhr.

Zu Beginn des Semesters wird im Maudacher Bruch gelaufen. Die zweite Kurshälfte nach den Herbstferien findet auf der beleuchteten Parkinsel statt. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger\*innen und für Läufer\*innen mit wenig Erfahrung. Es wird sanft mit kurzen Intervallen begonnen und dann behutsam gesteigert.

Der Dozent hat die B-Trainerlizenz für Lauftraining. Das Laufen wird ergänzt durch Koordinations-, Bewegungs- und Dehnübungen. Beim ersten Termin kann "geschnuppert" werden.

Anmeldungen nimmt die VHS unter der Nummer 0621-504-2238 entgegen oder online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).