

09.09.2022

VHS-Kurs "Laufen in der Gruppe" startet

Ein Laufkurs für (Wieder-)Einsteiger*innen der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS) startet am Freitag, 16. September 2022, um 17.30 Uhr.

Die Teilnehmenden lernen, ihre Kondition Schritt für Schritt aufzubauen. Ziel des Kurses ist es, am Ende circa 30 Minuten am Stück laufen zu können. Dabei lernen sie die richtige Lauf-, Atem- und Trainingstechnik. Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt. Zu Beginn des Semesters wird im Maudacher Bruch gelaufen. Die zweite Kurshälfte nach der Zeitumstellung findet auf der beleuchteten Parkinsel statt. Die Kursgebühr beträgt 93 Euro.

Anmelden kann man sich online unter www.vhs-lu.de oder telefonisch unter der Nummer 0621 504-2238.