

Lauftraining für Einsteiger - von 0 auf 5 Kilometer

Ziel: 5km ohne Pausen durchlaufen. Das Training in der freien Natur wird ergänzt durch Mobilisations-, Dehn- und Koordinationsübungen.

Ausschreibung Laufkurse 2026



Nordic Walking

Freitags – Treffpunkt Parkplatz Naturtheater

Kurs 1 - 17.30 bis 18.45 Uhr

Kurs 2 - 18.45 bis 20.00 Uhr

Dauer: 6 Wochen, 1x wöchentlich

Start: **Freitag, 08.05.2026**

Letzter Kurstermin 11.06.2026 (optional: Teilnahme am AOK-Firmenlauf)

Teilnahmegebühr: 25€ (15€ für GEA-Abonnenten)

Anmeldeschluss: 28.04.2026



Laufen

Freitags – Treffpunkt Parkplatz Naturtheater

19:00Uhr bis 20:00Uhr

Mittwochs – Treffpunkt Dietwegstadion

19:00Uhr bis 20:00Uhr

Dauer: 8 Wochen, 2x wöchentlich. Teilnahme am AOK-Firmenlauf 11.06.2026

Start: **Freitag, 08.05.2026**

Letzter Kurstermin 04.07.26 (Teilnahme am Solcom-Altstadtlauf)

Kein Laufkurs am 12.06. und am 03.07. wegen Laufveranstaltungen

Teilnahmegebühr Laufen: 50€ (40€ für GEA-Abonnenten)

Anmeldeschluss: 28.04.2026

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den Reutlinger General-Anzeiger: www.gea.de/laufen. GEA-Abonnenten erhalten vergünstigte Teilnahmegebühren. Die bei der Anmeldung angegebenen Daten werden an die IGL Reutlingen weitergeleitet. Alternativ ist eine Anmeldung per E-Mail möglich: i.foehn@igl-reutlingen.de

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zum Kursablauf sowie der Bankverbindung zur Überweisung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird erst mit Zahlungseingang verbindlich.

Freistartcodes

Alle Teilnehmenden der Laufkurse erhalten kostenlos einen Freistartcode für den **AOK-Firmenlauf am 11.06.26** oder **Solcom-Altstadtlauf am 04.07.26** (NordicWalking ist am Altstadtlauf nicht möglich).

T-Shirts

Alle Teilnehmende erhalten kostenfrei ein „Von 0 auf 5“ T-Shirt der IGL Reutlingen

Veranstalter

IGL InteressensGemeinschaft Laufen 1983 Reutlingen e.V. www.igl-reutlingen.de

Unterstützer:



13. AOK Firmenlauf Reutlingen

Donnerstag, 11. Juni 2026