

Lauftraining für Einsteiger - von 0 auf 5 Kilometer



Laufen

Trainiere mit uns und mach Dich fit in einem gemeinsamen schrittweisen Aufbautraining. Unser Ziel ist es, 5km ohne Pausen durchzulaufen. Das Training in der freien Natur wird ergänzt durch Mobilisations-, Dehn- und Koordinationsübungen.

Start: Freitag, 25. April 2025 19:00Uhr – 20:00Uhr

Treffpunkt: Naturtheater Reutlingen, Oberer Parkplatz

- ▶ Zum Abschluss des Kurses haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit kostenlos am AOK-Firmenlauf und beim Altstadtlauf in Reutlingen teilzunehmen.
- ▶ Gebühr: 50€ (40€ für GEA-Abonnenten*)
Inkl. T-Shirt und Startgebühren bei AOK-Firmenlauf / Altstadtlauf
Anmeldung: i.foehn@igl-reutlingen.de
- ▶ Nach dem Anfängerkurs können die TeilnehmerInnen am Lauftreff der IGL-Reutlingen teilnehmen. Weitere Infos unter www.igl-reutlingen.de

Termine / Treffpunkt:

Start: 25.04.
Naturtheater Parkplatz

wöchentlich 2 Termine

Mittwochs 19:00Uhr
Dietwegstadion

Freitags 19:00Uhr
Parkplatz Naturtheater

Anmeldeschluss:
17.04.2025

Trainer: Joachim Sabieraj



Wenn Sie sich als GEA-Abonnent mit dem **Kennwort „GEA2025“** für einen Kurs anmelden, weisen wir Sie darauf hin, dass wir Ihren Abo-Status beim Reutlinger General-Anzeiger überprüfen lassen. Ihre die Adressdaten werden ausschließlich zu diesem Zweck weitergegeben, nicht zu Werbe- oder sonstigen Zwecken.