

Lauf dich Fit!

Einsteigerlaufkurs - von 0 auf 30 Minuten

Du möchtest endlich mit dem Laufen beginnen oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen? Dann ist unser Einsteigerlaufkurs genau das Richtige für dich. Gemeinsam schaffen wir den Weg von den ersten Schritten bis zu 30 Minuten Laufzeit am Stück – strukturiert, motivierend und mit viel Spaß.

Was dich erwartet

In 10 Wochen vermitteln wir dir die Grundlagen des Laufens und begleiten dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Ausdauer und Wohlbefinden. Mit professioneller Anleitung lernst du:

- die richtige Lauf- und Atemtechnik
- sinnvolle Warm-up- und Dehnübungen
- den Aufbau deiner (Kraft-)Ausdauer
- wie du motiviert bleibst und gesund trainierst

Individuelle Trainingspläne unterstützen dich zusätzlich im Alltag. Ergänzend dazu gibt es eine WhatsApp-Gruppe mit wöchentlichen Challenges.

Für wen ist der Kurs geeignet

Für alle LaufanfängerInnen und WiedereinsteigerInnen, die einen sicheren, nachhaltigen und motivierenden Start ins Lauftraining suchen.

Ziel des Kurses

Am Ende der 10 Wochen läufst du entspannt **30 Minuten am Stück** – ohne Druck, aber mit Spaß.

Rahmendaten

- **Dauer:** 13.04.–22.06.2026 (10 Wochen)
- **Trainingstage:** Jeden Montag von 18:30 bis 19:30 Uhr
- **Ort:** P&R Parkplatz Rubbenbruchsee Osnabrück
- **Preis:** 99 €

Extras

Alle Teilnehmenden erhalten eine **ACTIVE Sportshop Membercard** mit **15 % Rabatt** auf Schuhe und Textilien.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter www.laufen-os.de