



# LAUFKURS

## Sportlich aktiv ins neue Jahr: Laufen lernen in 2025

*„Fit und aktiv ins neue Jahr“*

*Laufkurs für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen*

Hast du Lust, das neue Jahr gleich sportlich zu beginnen? Unser Laufkurs im Stadtwald Euskirchen bietet dir die perfekte Möglichkeit, Deine guten Vorsätze noch im Januar konkret umzusetzen und (wieder) aktiv zu werden. Egal, ob du gerade erst mit dem Laufen beginnst oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchtest - dieser Kurs ist genau das Richtige für dich.

Unter der Anleitung einer erfahrenen Lauftrainerin und Übungsleiterin lernst du in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen des Laufens. Schritt für Schritt wirst du im Kurs achtsam an das Laufen herangeführt. Mit ergänzendem Eigentraining wird die Ausdauer langsam und kontinuierlich gesteigert und ein allgemeines Laufgefühl aufgebaut, so dass du am Ende entspannt rund 30 Minuten durchlaufen kannst.

Der Kursangebot erstreckt sich über 10 Wochen. Lauferfahrung wird nicht benötigt, eine Untersuchung auf Sportgesundheit vorab empfohlen. Spezielle Laufbekleidung ist nicht erforderlich, Sportschuhe, lockere Sportkleidung und (Vor-)Freude auf und an Bewegung dürfen gerne mitgebracht werden. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt auf 20.

**Beginn:** 25. Januar 2025  
**Dauer:** 10 Wochen, 25.01.-29.03.2025  
**Zeit:** Samstags, 9-10 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Stadtwald Euskirchen

**Kosten:** € 95\*

**Kursleitung:** Sabine Wagner

**Anmeldung:** [web@lc-euskirchen.de](mailto:web@lc-euskirchen.de)

*\* Bei Anmeldung im LC Euskirchen 50 % Nachlass auf die Kursgebühr*