

Anfängerkurs Laufen 2026

Ein Gruppenerlebnis mit Spaßfaktor!



- Aktionszeitraum:** Mo, 27.04.2026 bis Mi., 01.07.2026
- Kursgebühr:** 50,00 € (für Mitglieder des SV DJK Emmerting kostenlos)
- Dauer:** 19 Trainingseinheiten und Abschlussveranstaltung.
Je nach Trainingsstand und Lauffortschritt ggf. Aufteilung in Ungeübte und Geübte.
- Kursleitung:** Jürgen Küpfer
- Bitte mitbringen:** Laufschuhe, Sportbekleidung entsprechend den Witterungsbedingungen, evtl. ein Getränk.
- Treffpunkt:** Sportplatz Emmerting, Alte Poststraße 28, 84547 Emmerting
Dusch- und Einkehrmöglichkeiten sind im Sportgebäude vorhanden.

Der Kurs Laufen beginnt mit dem Einführungstag am 27.04.2026 um 18:30 Uhr, an dem neben der schriftlichen Anmeldung und der Erläuterung des weiteren Ablaufs eine erste Trainingseinheit stattfinden wird.

In den folgenden Wochen wird unter der Anleitung von "Lauf-Trainer/innen" zweimal wöchentlich (Mo und Mi) gemeinsam trainiert. Ziel ist die korrekte Ausübung des Laufens zu erlernen, Spaß und Freude am gemeinsamen regelmäßigen Laufen zu gewinnen und langfristig dabei zu bleiben.

Anfänger und Wiedereinsteiger nach längerer Pause sollten sich ggf. vorab mit ihrem Arzt besprechen.

Training-Termine 2026:

27. April, 29. April, 4. Mai, 6. Mai, 11. Mai, 13. Mai, 18. Mai, 20. Mai, 27. Mai, 1. Juni, 3. Juni, 8. Juni, 10. Juni, 15. Juni, 17. Juni, 22. Juni, 24. Juni, 29. Juni, 1. Juli

Start: 18:30, Sportplatz Emmerting, Alte Poststraße 28, 84547 Emmerting

Witterungsbedingte Ausweichtermine werden situativ bekannt gegeben.

Abschlussveranstaltung in Emmerting am 19. Juli 2026.