



Lauf- Einsteigerkurs

28. März bis 20. Mai 2026

Jetzt mit dem Laufen starten –

In 8 Wochen läufst du 30 Minuten am Stück!

Du wolltest schon immer laufen – oder endlich wieder? Egal ob kompletter Neuling oder nach längerer Pause: Unser 8-Wochen-Kurs holt dich dort ab, wo du stehst.

In der Gruppe trainieren wir gemeinsam, motivieren uns gegenseitig und feiern jeden Fortschritt.

Fit werden, Leute kennenlernen, Spaß haben – los geht's!

Online anmelden:



 tsvlt.info



Schon fit im Laufen?
Infos zu unseren
Laufgruppen findest du
hier:

tsvlt.info

EINSTEIGERKURS 2026

28. MÄRZ BIS 20. MAI

Laufen lernen ist einfacher, als du denkst – vor allem, wenn du nicht alleine unterwegs bist.

Unser Einsteigerkurs richtet sich an alle, die noch nie regelmäßig gelaufen sind oder nach längerer Pause wieder anfangen möchten.

Gemeinsam als Gruppe trainieren ohne Leistungsdruck. Unser erfahrenes Team begleitet dich, damit du dranbleibst und Freude an der Bewegung findest.

Kurstage

Kursbeginn: 28. März | 16:30 Uhr

danach:

Samstags: 17 Uhr bis ca. 18 Uhr
und

Mittwochs: 19 Uhr bis ca. 20 Uhr

Kursort

Laufpark Kuppingen / Sportheim TSV Kuppingen
Martinslehe 1
71083 Herrenberg - Kuppingen

Kursziel

Mindestens 30 min Laufen ohne Pause

Teilnehmer

10-20 Personen

Kursgebühr

zu zahlen bei Kursbeginn

50 € (25 € für Mitglieder des TSV Kuppingen)

Kontakt

Erich Kienle
Südstraße 11, 71083 Herrenberg
07032/33465
e.kienle@t-online.de
www.tsvkuppingen.de/lauftreff

Anmeldung

Anmeldung erwünscht bis 22. März 2026.

Die Kursgebühr entrichtest du bei Beginn des Kurses. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Vorname

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

- ☐ Ich bin gesundheitlich fit
☐ Ich habe gesundheitliche Beeinträchtigungen: _____

Datum

Unterschrift

Online anmelden



tsvlt.info