

Termine

ZPP-Kurse 1. HJ 2025



Wolfenbüttel	Vienenburg	Bad Harzburg
Dienstags um 14:00 <i>Stadtgraben</i>	Mittwochs um 19:00 <i>Vienenburger See</i>	Sa. um 9:00/Do. um 16:00 <i>Kurpark</i>
1. 8. Apr.	1. 2. Apr.	1. Do. 3.April 16:00
2. 15. Apr.	2. 9. Apr.	2. Sa. 5.April 9:00
22. Apr.	3. 16. Apr.	3. Do. 10.April 16:00
3. 29. Apr.	23. Apr.	4. Sa. 12.April 9:00
4. 6. Mai.	4. 30. Apr.	Pause
5. 13. Mai.	5. 7. Mai.	5. Sa. 3.Mai 9:00
20. Mai.	6. 14. Mai.	6. Do. 8.Mai 16:00
27. Mai.	21. Mai.	7. Sa. 10.Mai 9:00
6. 3. Jun.	28. Mai.	8. Do. 15.Mai 16:00
7. 10. Jun.	7. 4. Jun.	
8. 17. Jun.	8. 11. Jun.	

Goslar 1	Goslar 2
Samstags / Montags <i>Osterfeld</i>	Samstags / Montags <i>Osterfeld</i>
1. Sa. 8.März 11:00	1. Mo. 28.April 18:30
Pause	2. Sa. 3.Mai 11:00
2. Sa. 22. März 11:00	3. Mo. 5.Mai 18:30
3. Mo. 24.März 16:30	4. Sa. 10.Mai 11:00
4. Sa. 29. März 11:00	5. Mo. 12.Mai 18:30
5. Mo. 31. März 18:30	Pause
6. Sa. 5. April 11:00	6. Mo. 2.Juni 18:30
7. Mo. 7. April 18:30	7. Sa. 7.Juni 11:00
8. Sa. 12. April 11:00	8. Sa. 14. Juni 11:00

genaue Treffpunkte werden rechtzeitig bekanntgegeben
Mindestteilnehmerzahl je Kurs sind 6 Personen

Hin: Der Kurs wendet sich in erster Linie an diejenigen, die keine oder begrenzte Lauferfahrungen haben. Die Übungen sind so ausgelegt, dass jeder Teilnehmer sein persönliches Tempo "gehen" kann. Abgesehen von der generellen gesundheitlichen Prävention ist das Ziel des Kurses, den Teilnehmer auf ein gesundes, körpergerechtes Laufen vorzubereiten.
Voraussetzung zur Teilnahme ist ein gesundheitlicher Allgemeinzustand, der leichte Laufübungen (kurze Intervalle) im Freien zulässt.