

Termine

ZPP-Kurse 2025 | Status Juni



Wolfenbüttel 1		Bad Harzburg 3		Bad Harzburg 4		
Dienstags um 14:00 <i>Stadtgraben</i>		Samstags/ Donnerstags <i>Kurpark</i>		Samstags/ Donnerstags <i>Kurpark</i>		
1.	3. Juni	1.	Do. 17. Juli 16:00	1.	Do. 14. August 16:00	
2.	10. Juni	2.	Sa. 19. Juli 9:00	2.	Sa. 16. August 9:00	
3.	17. Juni	3.	Do. 24. Juli 16:00	3.	Do. 21. August 16:00	
4.	24. Juni	4.	Sa. 26. Juli 9:00	4.	Sa. 23. August 9:00	
	Pause	5.	Do. 31. Juli 16:00	5.	Do. 28. August 16:00	
5.	15. Juli	6.	Sa. 2. August 9:00	6.	Sa. 30. August 9:00	
6.	22. Juli	7.	Do. 7. August 16:00	7.	Do. 4. September 16:00	
7.	29. Juli	8.	Sa. 9. August 9:00	8.	Sa. 6. September 9:00	
8.	5. August					

Goslar 3		Goslar 4		Vienenburg 2		Vienenburg 3	
Montags um 18:30 <i>Osterfeld</i>		Montags um 18:30 <i>Osterfeld</i>		Mittwochs um 19:00 <i>Vienenburger See</i>		Mittwochs um 19:00 <i>Vienenburger See</i>	
1.	16. Juni	1.		1.	18. Juni	1.	27. August
2.	23. Juni	2.		2.	25. Juni	2.	3. September
	Pause	3.	in Planung		Pause	3.	10. September
3.	14. Juli	4.			3.	16. Juli	4.
4.	21. Juli	5.		4.	23. Juli	5.	24. September
5.	28. Juli	6.		5.	30. Juli	6.	1. Oktober
6.	4. August	7.		6.	6. August	7.	8. Oktober
7.	11. August	8.		7.	13. August	8.	15. Oktober
8.	18. August			8.	20. August		

Hinweise:

die genauen Treffpunkte werden rechtzeitig bekanntgegeben

die Mindestteilnehmerzahl je Kurs sind 6 Personen. Wird diese Teilnehmerzahl nicht erreicht, behält sich Mirigo vor, den Kurs zu stornieren und wird bereits getätigte Zahlungen zurückerstatten.

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. Dadurch, dass die Trainingseinheiten auf einem kleinem Areal stattfinden, braucht niemand Sorge haben, einer Gruppe "hinterherhächeln" zu müssen.

Abgesehen von der generellen gesundheitlichen Prävention ist das Ziel des Kurses, die Teilnehmer auf ein gesundes, körpergerechtes Laufen vorzubereiten.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein gesundheitlicher Allgemeinzustand, der leichte Laufübungen (kurze Intervalle) im Freien zulässt. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Für etwaige Fragen kontaktieren Sie uns. Ihre Anliegen sind uns sehr willkommen.