

Termine

ZPP-Kurse 2025



Wolfenbüttel 1	Bad Harzburg 1	Bad Harzburg 2	
Dienstags um 14:00 <i>Stadtgraben</i>	Samstags/ Donnerstags <i>Kurpark</i>	Samstags/ Donnerstags <i>Kurpark</i>	
1. 3. Juni	1. Do. 3.April 16:00	1. Mo. 2. Juni 16:30 !	
2. 10. Juni	2. Sa. 5.April 9:00	2. Do. 5. Juni 16:00	
3. 17. Juni	3. Do. 10.April 16:00	3. Sa. 7. Juni 9:00	
4. 24. Juni	4. Sa. 12.April 9:00	4. Do. 12. Juni 16:00	
Pause	Pause	5. Sa. 14. Juni 9:00	
5. 15. Juli	5. Sa. 3.Mai 9:00	6. Do. 19. Juni 16:00	
6. 22. Juli	6. Do. 8.Mai 16:00	7. Sa. 21. Juni 9:00	
7. 29. Juli	7. Sa. 10.Mai 9:00	8. Do. 26. Juni 16:00	
8. 5. August	8. Do. 15.Mai 16:00		

Goslar 2	Goslar 3	Vienenburg 1	Vienenburg 2
Samstags / Montags <i>Osterfeld</i>	Samstags / Montags <i>Osterfeld</i>	Mittwochs um 19:00 <i>Vienenburger See</i>	Mittwochs um 19:00 <i>Vienenburger See</i>
1. Mo. 28.April 18:30	1. Mo. 16. Juni 18:30	1. 2. Apr.	1. 18. Juni
2. Sa. 3.Mai 11:00	2. Sa. 21. Juni 11:00	2. 9. Apr.	2. 25. Juni
3. Mo. 5.Mai 18:30	3. Mo. 23. Juni 18:30	3. 16. Apr.	Pause
4. Sa. 10.Mai 11:00	Pause	23. Apr.	3. 16. Juli
5. Mo. 12.Mai 18:30	4. Mo. 14. Juli 18:30	4. 30. Apr.	4. 23. Juli
Pause	5. Sa. 19. Juli 11:00	5. 7. Mai.	5. 30. Juli
6. Mo. 2.Juni 18:30	6. Mo. 21. Juli 18:30	6. 14. Mai.	6. 6. August
7. Sa. 7.Juni 11:00	7. Sa. 26. Juli 11:00	Pause	7. 13. August
8. Sa. 14. Juni 11:00	8. Mo. 28. Juli 18:30	7. 4. Jun.	8. 20. August
		8. 11. Juni	

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 seitens der Teilnehmer 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.