

Der Lauftreff
des SV Herbern
bietet an:

Laufeinsteigerkurs
ab 19.03.2026

Von 0 auf 30 Minuten laufen



Kursbeginn:

Donnerstag, 19.03.2025, 18:00 Uhr

Kurstage:
Dienstag, Donnerstag, Sonntag
verpasste Einheiten können gem.
Trainingsplan nachgeholt werden.

Dauer:
7 Wochen

Treffpunkt:
Autobahnbrücke Altenhammstr.

Nach einer Trainingszeit von ca. 7
Wochen werden die Teilnehmenden in
der Lage sein, Laufphasen von 30
Minuten verbunden mit wunderschönen
Lauferlebnissen in dem näheren und
weiteren Umfeld des Schlosses
Westerwinkel zu genießen.

Mit dem erfolgreichen Abschluss des
Kurses wird das DLV-Laufabzeichen
Stufe 2 verliehen.

Kontakt über: svh-herbern.de/laufen