

Aktivitäten in Ludwigshafen

Verein, Organisation, Einrichtung:

Ludwigshafener Lauf-Club e.V.

Ansprechperson: Saskia Helfenfinger-Jeck

E-Mail: saskia.helfenfinger-jeck@gmx.de

Telefon / mobil 0152 21948582



Bewegungsangebot 1

Auf die Plätze, fertig, lauf mit Spaß! Fit mit dem Ludwigshafener Lauf-Club

In unserem Workshop lernst du spielerisch, wie viel Spaß Laufen machen kann! Gemeinsam machen wir lustige Spiele und erfahren, warum Bewegung so gut für unseren Körper ist. Egal, ob du lieber wie ein Gepard sprintest, wie ein Hase hüpfst oder einfach gemütlich joggst – hier ist für jeden etwas dabei! Am Ende unseres Workshops fühlst du dich fit, voller Energie und vielleicht sogar ein kleines bisschen wie ein Laufprofi. Für Kinder von 6 bis 12 Jahre.

05.05.2025, 18:00 bis 19.30 Uhr

Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße

67061 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 2

Nordic-Walking-Schnupperworkshop

Bist du bereit, dich in der Natur zu bewegen, Kraft zu tanken und gleichzeitig etwas für deine Fitness zu tun? Dann ist unser Nordic-Walking-Workshop genau das Richtige für dich! Nordic Walking ist eine sanfte, aber äußerst effektive Sportart, die den ganzen Körper trainiert. Mit speziell entwickelten Stöcken werden nicht nur die Beine, sondern auch der Oberkörper, die Arme und der Rumpf aktiviert. Das Beste daran: Es schont die Gelenke und eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel. In unserem Workshop lernst du die richtige Technik und die wichtigsten Übungen, um das Beste aus deinem Training herauszuholen. Egal, ob du Anfänger oder schon ein wenig erfahrener bist – du wirst wertvolle Tipps und Tricks von unseren erfahrenen Trainern erhalten, die dich sicher und motiviert begleiten. Warum solltest du teilnehmen? - Ganzkörpertraining: Trainiere deinen gesamten Körper effektiv. - Schont die Gelenke: Ideal für Menschen mit Gelenkproblemen oder nach einer Pause. - Stressabbau: Genieße die Natur und baue Stress ab. - Gesundheitsfördernd: Verbessere deine Ausdauer, Haltung und Koordination. - Gemeinschaft: Erlebe die Freude an der Bewegung in einer motivierenden Gruppe. Komm vorbei und entdecke, wie viel Spaß und Abwechslung Bewegung in der Natur bringen kann! Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten.

26.05.2025 - 18:00Uhr

16.06.2025 - 18:00 Uhr

Parkplatz an der Pegeluhr, Hannelore-Kohl-Promenade 1

67061 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 3

Tag des Laufens beim Ludwigshafener Lauf-Club/1. Land in Bewegung Community Run

Vorbeikommen, mitlaufen, Spaß haben - das ist das Motto beim Ludwigshafener Lauf-Club am Tag des Laufens. Lass uns gemeinsam laufen – Sei dabei beim Community Run des Ludwigshafener Lauf-Clubs! Du liebst es, in Bewegung zu bleiben und suchst nach einer Möglichkeit, deine Fitness zu steigern, neue Leute kennenzulernen und gleichzeitig Teil einer tollen Gemeinschaft zu sein? Dann ist der Community Run genau das, was du brauchst! Ob du gerade erst mit dem Laufen anfängst oder schon ein erfahrener Läufer bist – bei unserem Community Run sind alle willkommen! Wir bieten eine entspannte Atmosphäre, in der du dich mit anderen Läuferinnen und Läufern austauschen, dich motivieren und gemeinsam die Strecke meistern kannst. Gemeinsam lassen wir den Abend ausklingen.

04.06.2025, 18 Uhr

Parkplatz an der Pegeluhr, Hannelore-Kohl-Promenade 1
67061 Ludwigshafen

Bewegungsangebot 4

Slow Jogging-Workshop

Möchtest du Laufen auf eine neue, sanfte Art und Weise erleben? Dann ist unser Slow Jogging Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Workshop lernst du, wie du das Laufen langsam und kontrolliert in deinen Alltag integrieren kannst, ohne deinen Körper zu überfordern.

16.05.2025, 17.30 Uhr

23.05.2025, 17.30 Uhr

Parkplatz an der Pegeluhr, Hannelore-Kohl-Promenade 1
67061 Ludwigshafen