

Lauftraining für Einsteiger - Kompakt



Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit dem Laufen beginnen, eine ökonomische Lauftechnik erlernen und das Laufen für ein individuell geplantes, moderates Ausdauertraining zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nutzen möchten. Insbesondere richtet sich der Kurs an Teilnehmer die aufgrund beruflicher, privater oder familiärer Rahmenbedingungen nicht die Möglichkeit haben regelmäßig an einem mehrwöchigen Kurs teilzunehmen. In diesem Zusammenhang sind insbesondere alleinerziehende Eltern, Personen die Familienangehörige pflegen oder Schichtarbeiter zu nennen.



Im Kurs ...

- erhalten Sie Informationen zur positiven Wirkung des Laufen auf Ihre Gesundheit.
- lernen Sie eine ökonomische, gelenkschonende Lauftechnik kennen.
- erlernen Sie verschiedene Lauftechnikübungen als Basis für eine ökonomische, gesundheitsorientierte Lauftechnik.
- laufen Sie auf unterschiedlichen Laufstrecken.
- erlernen Sie gymnastische, koordinative und mobilisierende Übungen.
- erhalten Sie Tipps und Hinweise rund um das Laufen.

Organisatorisches ...

Termin	<input type="checkbox"/> Samstag den 28. Oktober und Samstag den 04. November 2017
Uhrzeit	9.00 bis 12.30 Uhr
Dauer	2 Tage a 180 Minuten
Ort:	38820 Halberstadt, Kirschallee 6
Treffpunkt:	K6 Seminarhotel
Kosten:	95 Euro inkl. Mehrwertsteuer
	Geprüft und zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention (www.zentrale-pruefstelle-praevention.de) Kurs-ID: 20150920-684967
Zusatzleistungen:	Kursunterlagen
Kursleitung:	Jeff Kammerad- Diplomsporllehrer, Sport- und Bewegungstherapeut
Hinweise	Viele Krankenkassen erstatten anteilig die Kosten für bis zu zwei Präventionskurse im Jahr.
Teilnehmer:	max. 15 Teilnehmer

Bitte senden oder mailen Sie die Anmeldung an: SportKammerad/ Jeff Kammerad, Schloßberg 28, 06484 Quedlinburg, info@sportkammerad.de , Tel. 0170/2288158

Sie können den Kurs auch online unter www.sportkammerad.de buchen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs (bitte oben Termin ankreuzen) an.

Name/ Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ort, Datum

Unterschrift

www.sportkammerad.de

