

# Lauftraining für Einsteiger



**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.**

**Der Kurs wird über 8 Wochen einmal wöchentlich mit einer Kurseinheit von 60 Minuten durchgeführt.**



## Im Kurs ...

- erhalten Sie Informationen zur positiven Wirkung des Laufen auf Ihre Gesundheit.
- lernen Sie eine ökonomische gelenkschonende Lauftechnik kennen.
- erlernen Sie verschiedener 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 ...

|                   |  |
|-------------------|--|
| Termine:          | ab Montag den 03. Dezember 2018  |
| Uhrzeit:          | 18.00 bis 19.00 Uhr  |
| Ort:              | 06484 Quedlinburg, Brühlpark   |
| Treffpunkt:       | Platz des Friedens vor der Ruine „Brühlgaststätte“   |
| <b>Kosten:</b>    | <b>95 Euro inkl. Mehrwertsteuer</b>  |
|                   | Geprüft und zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention<br>(www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)<br>Kurs-ID: 20170205-892194 |
| Zusatzleistungen: | Kursunterlagen   |
| Kursleitung:      | Jeff Kammerad, Diplomsporlehrer, Sport- und Bewegungstherapeut   |
| Hinweise:         | <b>Viele Krankenkassen erstatten anteilig die Kosten für bis zu zwei Präventionskurse im Jahr.</b>                                       |
| Teilnehmer:       | max. 12 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](http://www.sportkammerad.de) buchen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs an und stimme der Speicherung und Verarbeitung der oben eingegebenen Daten zum Zwecke der Bearbeitung der Kursanmeldung durch SportKammerad zu.

Name/ Vorname: .....

Straße, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Ort, Datum

Unterschrift

