

# 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 Donnerstag den 05. April 2018
Uhrzeit:	09.00 bis 10.00 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 (www.zentrale-pruefstelle-praevention.de) 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. 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](http://www.sportkammerad.de) buchen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs an.

Name/ Vorname: .....

Straße, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Ort, Datum

Unterschrift

