

Laufkurs in Wernigerode



Erlernen Sie eine ökonomische gelenkschonende Lauftechnik. Verbessern Sie Ihre Ausdauer und laufen gemeinsam mit anderen.

Der Kurs findet einmal wöchentlich mit einer Kursdauer von 60 Minuten statt.



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 ...

Termin:	ab 04. März 2020
Uhrzeit:	<input type="checkbox"/> 18.00 -19.00 Uhr (eher für Einsteiger) <input type="checkbox"/> 19.00 -20.00 Uhr (eher für Fortgeschrittene)
Ort:	38855 Wernigerode, Am Lustgarten
Treffpunkt:	vor dem Marstall
Kosten:	105 Euro inkl. Mehrwertsteuer
	Geprüft und zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention (www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)
Zusatzleistungen:	Kursunterlagen
Kursleitung:	Jeff Kammerad, Diplomsporlehrer, Sport- und Bewegungstherapeut oder ein ausgebildeter Trainer
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 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

