

# 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 10 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 Dienstag den 3. April 2018
Uhrzeit:	19.00 bis 20.00 Uhr
Ort:	38820 Halberstadt, Spiegelsberge
Treffpunkt:	38820 Halberstadt, Kirschallee (Parkplatz vorm Tierpark)
<b>Kosten:</b>	<b>110 Euro inkl. Mehrwertsteuer</b>
	Geprüft und zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention (www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)
Zusatzleistungen:	Kursunterlagen
Kursleitung:	Toni Wunder Sportwissenschaftler (Master of Arts) und 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

