

# Bad Münders bewegt

*Fit für den Sommer*



**Ein  
anerkannter,  
zertifizierter  
Laufkurs für  
Anfänger**

**TERMINE:** ab 3. April jeweils dienstags 17:30 Uhr, Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

**KURsinHALTE:** 12 Kurseinheiten je 90 Minuten nach dem neuen sportwissenschaftlich konzipiertem Kursprogramm „Laufend unterwegs“

Mit den Themenschwerpunkten Lauftechnik, Fitnessstest, individuelle Belastung, Stress und Entspannung, sowie Ernährung und Sport bietet der Kurs ein ganzheitliches Training.

**ZIEL:** 30 Minuten am Stück ununterbrochen laufen können.

Der Laufkurs richtet sich an Laufanfänger und ist geeignet für Personen mit Low-Level-Fitness.

**KURSGEBÜHR:** 90 Euro, für Mitglieder des Kooperationspartners Sportclub Bad Münders 70 Euro.

Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen anteilig übernommen (bis 90 % / 75 Euro).

**INFORMATIONSTUNDE:** Di. 27. März, 17:30 Uhr, im Foyer des Martin-Schmidt-Saales in Bad Münders

**KURSLITER:** Jürgen Keller, Tel. 0 50 42-91 33 26  
[www.jukes-lauftherapie.de](http://www.jukes-lauftherapie.de)

EINFACH MAL LOSLAUFEN!