



Herbstblues 2018

Anerkannter zertifizierter Laufkurs f黱 Anf鋱nger

Termine: ab **18. September** jeweils dienstags, Kurmittelhaus,
um 17:30 Uhr (bei Gruppeninteresse variabel)

Kursinhalte: 12 Kurseinheiten je 90 Minuten nach dem neuen sportwissenschaftlichen konzipiertem Kursprogramm „Laufend unterwegs“
Mit den Themenschwerpunkten Lauftechnik, Fitness, individuelle Belastung, Stress- und Entspannung sowie Ernahrung und Sport bietet der Kurs ein ganzheitliches Training.

Ziel: 30 Minuten am St¼ck unterunbrochen laufen können.
Der Laufkurs richtet sich an Laufanfanger und ist geeignet f¼r Personen mit Low-Level-Fitness.

Kursgeb¼hr: 90 Euro
Die Kursgeb¼hren werden von den meisten Krankenkassen anteilig ¼bernommen (bis zu 90% / 75 Euro)

Informationsstunde: Di., 11. September, 17:30 Uhr,
im Foyer des Martin-Schmidt-Saales in Bad M¼nder

Kursleiter: J¼rgen Keller, Tel. 05042 -913326
www.jukes-lauftherapie.de

Kooperationspartner: [Sportclub Bad M¼nder und GeTour GmbH](#)