

Bad Münderbewegt

Neue Bewegungskurse

**Herbstblues 2019:
Komm gut und gesund
durch den Winter**



Der Herbst mit seinen kürzer werdenden Tagen ist eine Herausforderung für das seelische und damit auch körperliche Wohlbefinden. Wie kommt man gut durch den Winter? Bewegung, insbesondere Laufen hilft! Einfach jetzt noch mal durchstarten. Die Erfahrungen zeigen, dass man es mit einem Lauf- oder Ausdauerkurs schafft, dem Herbstblues gut zu begegnen, sich besser und gesünder fühlen. Mit der Teilnahme an einem Laufkurs kann man zudem bis Weihnachten seine Fitness erheblich steigern.

KURS „Laufend unterwegs“

12 Laufkurseinheiten je 90 Minuten für Laufanfänger mit Low-Level-Fitness, Ziel: 30 Minuten ununterbrochen laufen zu können.

WANN UND WO:

ab 01. Oktober 2019, dienstags 17:30 Uhr, Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

BEWEGUNGSKURS „Ausdauer auf Dauer“

10 Kurseinheiten, je 90 Minuten: Walking, Nordic Walking und Laufen werden zur Belastungssteuerung für Personen mit Bewegungsmangel eingesetzt.

WANN UND WO:

ab 10. Oktober 2019, donnerstags 17:30 Uhr, Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

Die Kurse bieten mit den Themeninhalten Walking- / NW- / Lauf-Technik, Fitnessstest, individuelle Trainingsbelastung, Ernährung, Stress und Entspannung sowie Dehn- und Kräftigungsübungen ein ganzheitliches Training nach sportwissenschaftlich konzipierten Programmen.

KOSTEN: Laufkurs: 90,- € • Ausdauerkurs: 80,- €

Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen bis zu 90% bzw. 75,- Euro übernommen.

Bad M \ddot{u} nder bewegt

Ihre Ansprechpartner



Informationen und Anmeldung:
www.jukes-lauftherapie.de
telefonisch unter 05042-913326
oder

GeTour GmbH

»Bad M \ddot{u} nder bewegt«

Hannoversche Stra β e 14 A,

31848 Bad M \ddot{u} nder

Tel. 0 50 42- 92 98 04

E-Mail: info@bad-muender.de

 **BAD
M \ddot{U} NDER**
STADT DER HEILQUELLEN

GeTour
Gesellschaft f \ddot{u} r Gesundheit,
Veranstaltungen und Tourismus mbH

KKH Kaufm \ddot{a} nliche
Krankenkasse