

Bad Münders bewegt

- "Länger besser leben."

... einfach mal loslaufen



Anerkannte zertifizierte Ausdauerkurse

Kurs 1 ab 15. Sept.
Kurs 2 ab 15. Okt.

KURS 1 „Laufend unterwegs“

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

WANN UND WO:

ab **15. September 2020**, dienstags 17:30 Uhr, Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

KURS 2 „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 **15. Oktober 2020**, donnerstags 17:30 Uhr, Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

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

KOSTEN: Kurs 1: 90,- € • Kurs 2: 80,- €

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

KURSLEITER: Jürgen Keller, Tel. 05042-913326

www.jukes-lauftherapie.de

KOOPERATIONSPARTNER: Sportclub Bad Münders