

-  Aktivierung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz

EINSTEIGERLAUFKURS I

Laufen – aber richtig!



Entdecken Sie die Freude am Laufen mit unserem Einsteigerlaufkurs I, einem perfekten Gruppenkurs, der in 5-10 Wochen Ihre Lauffähigkeiten entwickelt. Durch sanftes Intervalltraining aus Gehen und Laufen führen wir Sie behutsam in die Welt des Laufens ein, bis Sie nach Abschluss des Kurses 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen können. Ergänzend zu den Kursstunden erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan mit optionalen Zusatzeinheiten für optimale Trainingsergebnisse.

Unser Kurs legt Wert auf ein ganzheitliches und gesundes Lauftraining. Neben der Ausdauerentwicklung führen wir regelmäßig Übungen zur Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch, um Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf die Laufbelastung vorzubereiten.

Empfehlung: Kombinieren Sie unseren Kurs mit einem Fußcheck und dem Vortrag "Einstieg ins Laufen" für die ideale Vorbereitung auf Firmenläufe. Steigen Sie ein und entdecken Sie Ihre Laufleidenschaft!

KEY-FACTS

 60-minütige Kurseinheit

 Bis zu 15 Teilnehmer / Kurs

 5-10 Einheiten möglich

VORAUSSETZUNGEN

- Geeignete Laufstrecke
- Empfehlung: Gedämpfte Laufschuhe

DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform
- 5-10 Wochen Trainingsplan inkl. Übungsanleitungen
- Kurszertifikat nach §20 SGB V

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de