


 Aktivierung

 Bewegungsgewohnheiten

 Präsenz

## **EINSTEIGERLAUFKURS II**

*Laufen – aber richtig!*




Steigern Sie die Freude am Laufen in unserem Einsteigerlaufkurs II, der Läufer anspricht, die bereits 30 Minuten am Stück laufen können und ihr Ziel auf 60 Minuten steigern möchten. In 10 Wochen begleiten erfahrene Lauftrainer bis zu 15 Teilnehmer durch ein strukturiertes Programm, das individuelle Bedürfnisse berücksichtigt.


Unsere ganzheitlichen Laufkurse bieten ein umfassendes Training, das Mobilisations-, Kräftigungs- und Koordinationstraining umfasst. Funktionelle Dehnübungen verbessern die Flexibilität, während belastungsangepasstes Ausdauertraining die Grundlagen für eine verbesserte Lauftechnik legt. Teilnehmer erhalten zudem individuelle "Hausaufgaben", um das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Mit maximal 15 Teilnehmern gewährleisten wir persönliche Betreuung und fördern den Teamgeist. Unser Einsteigerlaufkurs II bietet nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch ein soziales Erlebnis, das den Spaß am Laufen fördert und zu einer nachhaltigen Laufbegeisterung beiträgt. Seien Sie dabei und erreichen Sie Ihre Laufziele gemeinsam mit Gleichgesinnten!

### **KEY-FACTS**

 60-minütige Kurseinheit

 Bis zu 15 Teilnehmer / Kurs

 10 Einheiten

---

### **VORAUSSETZUNGEN**

- Geeignete Laufstrecke
- Lauferfahrung: 30 Minuten ohne Pause
- 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