




-  Aktivierung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Online

MISSION LAUFEN I


Das beste Training für Lauffeinsteiger




Die Mission Laufen I ist der deutschlandweit erste zertifizierte Onlinelaufkurs speziell für Einsteiger! Viele Menschen machen beim Selbstversuch des Laufens häufig Fehler und verlieren dabei die Freude an dieser gesunden Aktivität. Unser Kurs nimmt Sie an die Hand und begleitet Sie Woche für Woche zu Ihrem individuellen Ziel: 30 Minuten kontinuierliches Laufen mit Spaß und ohne Pause.

Der Kurs ist bequem über ein Smartphone und eine stabile Internetverbindung zugänglich. Unsere erfahrenen Trainer stehen Ihnen zur Seite, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Technik anwenden und Fortschritte in Ihrem eigenen Tempo erzielen. Entdecken Sie die Freude am Laufen und erreichen Sie Ihre Ziele mit der Mission Laufen I – einem innovativen Weg zu einer aktiven und gesunden Lebensweise.

KEY-FACTS

 60-minütige Online-Kurseinheit pro Woche

 Individuelle Zeiteinteilung

 10 Einheiten

VORAUSSETZUNGEN

- Geeignete Laufstrecke
- Empfehlung: Gedämpfte Laufschuhe
- Smartphone mit stabiler Internetverbindung
- Kopfhörer (optional)

DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform
- Kurszertifikat nach §20 SGB V
- Trainingsplan
- Online Kursseite mit Videos und zusätzlichen Teilnehmerinformationen

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de