

Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB

LaufStark vom Gehen zum Joggen

Montags 16:30- 17:30 Uhr Treffpunkt vor der Hausarztpraxis Seefeld
Immenrode

Beginn am 16.03.2020

10 Kurstermine

Hin zum Laufen (Joggen), das ist das Ziel dieses Kurses. Ein rundes Laufseminar über 10 Kurseinheiten mit Trainingsplanung, Trainingsaufbau, Leistungsdiagnostik, Techniktraining (Lauf -ABC) und natürlich Lauftraining. Nach dem Kurs sind 5-10 km selbst für Beginner gut zu schaffen. Ein umfangreiches Teilnehmerhandout, ein Hausaufgabenprogramm sowie viele nützliche Informationen zum Thema Joggen runden das Konzept noch ab.

Für Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung erfolgt eine Erstattung der Kursgebühren .

Die Teilnahmegebühr beträgt 100,00 Euro pro Teilnehmer und ist bis Kursbeginn per Überweisung oder in bar an den Kursanbieter zu zahlen.

Für den Kurs werden Lafschuhe sowie dem Wetter angepasste Sportkleidung benötigt.

Bitte etwas zu trinken mitbringen. Die Trinkflaschen transportiert der Kursleiter

Anmeldungen bis spätestens 13.03.2020 per e-mail oder Telefon

Telefon: 05324 717505 e-mail: christian-seefeld@sportmedizin-seefeld.de

Der Kurs findet nur statt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer anmelden