



Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB

LaufStark vom Gehen zum Joggen

Montags 17-18 Uhr Treffpunkt vor der Hausarztpraxis Seefeld Immenrode

Beginn am 15.04.2024

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. 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 120,00 Euro pro Teilnehmer

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

Anmeldungen bis spätestens 8.4.2024

per Telefon: 05324 717505 oder persönlich in der Praxis

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