

# Laufkurs

*für Anfänger & Wiedereinsteiger*

Dieser Laufkurs richtet sich an **Frauen & Mütter** die unter qualifizierter Anleitung ein paar überflüssige Pfunde gegen den Spaß am lockeren Laufen eintauschen wollen.

**Kurs:** ab **25. April 2017 dienstags um 10:30 Uhr**  
8 Übungseinheiten + einen Zusatztermin

**Laufgebiet:** Park am Gleisdreieck;  
Eingang Hornstrasse, Berlin-Kreuzberg  
(S/U Yorkstrasse oder U Mehringdamm)

**Gebühr:** 90,00 € (bis zu 80% Rückerstattung; anerkannter Kurs  
H-K-L Prävention, Kurs-ID 20140113-457749)

LAUFTREFF-BERLIN.DE



**Kursleitung:** Sportlehrerin Claudia Becker  
Telefon: 0179/ 6662085  
Mail: Sport@Lauftreff-Berlin.de

# Kursinhalte:

Dieser **Laufkurs** ist für alle, die ein paar überflüssige Pfunde gegen den Spaß am lockeren Laufen eintauschen wollen. Unter qualifizierter Anleitung fällt der Einstieg leicht. Auf unserem gemeinsamen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden wird der Laufumfang kontinuierlich gesteigert.

Dehnung, Kräftigung, und Entspannung stehen neben Spaß beim gemeinsamen Üben in der Gruppe mit auf dem Programm.

Beim letzten Termin kann jeder als kleinen Leistungsnachweis, das DLV Laufabzeichen-Abzeichen über 15 oder 30 min Laufen erwerben.

Jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahmezertifikat.

**Teilnehmer** 6 bis zu 12 Personen pro Kurs / ab 18J.

**Kursgebühren** Sind vor Kursbeginn per Überweisung zu entrichten.

Als anerkannter Herz-Kreislauf-Präventionskurs werden bis zu 80% der Kosten von den gesetzlichen Kassen rückerstattet.

**Gesundheit** Bitte erkundigen Sie vor Antritt des Kurses bei Ihrem behandelnden Arzt. Außerdem möchten wir sie bitten, gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld mit der Kursleitung zu besprechen.

**Wetter** Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. In Ausnahmefällen (Gewitter, Unwetter u.ä.) entscheidet der Übungsleiter vor Ort. Für den Ausfall einer Unterrichtseinheit bieten wir selbstverständlich einen Ersatztermin.

**Zertifizierung** Dieser anerkannte Präventionskurs ist zertifiziert.

