

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.

