

Bad M \ddot{u} nder bewegt

*Laufkurse in der
sch \ddot{o} nsten Jahreszeit*

FIT IN DEN FR \ddot{U} HRLING

Starts am
07. und 09.
M \ddot{a} rz '23



Termine & Kurszeiten

**Laufkurs nach
lauftherapeutischen Regeln**
Anbieter: Sportclub SC Bad M \ddot{u} nder

 **BAD
M \ddot{U} NDER**
STADT DER HEILQUELLEN

GeTour
Gesellschaft für Gesundheit,
Veranstaltungen und Tourismus mbH

BKK24  *L \ddot{a} nger besser leben.*

Bad M \ddot{u} nder bewegt

Fit in den Fr \ddot{u} hling

Anerkannte zertifizierte Ausdauerkurse

- **Laufen f \ddot{u} r Anf \ddot{a} nger**
- **Walking / Nordic-Walking**



Fit in den Fr \ddot{u} hling
Laufen in der sch \ddot{o} nsten Jahreszeit

KURS 1 „LAUFEND UNTERWEGS“

12 Laufkurseinheiten je 90 Minuten f \ddot{u} r Laufanf \ddot{a} nger mit Low-Level-Fitness, Ziel: 30 Minuten ununterbrochen laufen zu k \ddot{o} nnen.

WANN UND WO:

ab **9. M \ddot{a} rz 2023**, donnerstags 17:30 Uhr, Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

KURS 2 „AUSDAUER AUF DAUER“

10 Kurseinheiten je 90 Minuten: Walking, Nordic Walking und Laufen werden zur Belastungssteuerung f \ddot{u} r Personen mit Bewegungsmangel eingesetzt.

WANN UND WO:

ab **7. M \ddot{a} rz 2023**, dienstags 17:30 Uhr, Kurmittelhaus (bei Gruppeninteresse variabel)

Die Kurse bieten mit den Themeninhalten Walking- / NW- / Lauf-Technik, Fitnessstest, individuelle Trainingsbelastung, Ern \ddot{a} hrung, Stress und Entspannung sowie Dehn- und Kr \ddot{a} ftigungs \ddot{u} bungen ein ganzheitliches Training nach sportwissenschaftlich konzipierten Programmen.

KOSTEN: Kurs 1: 90,- € • Kurs 2: 80,- €

Die Kursgeb \ddot{u} hren werden von den meisten Krankenkassen bis zu 90% bzw. 75,- Euro \ddot{u} bernommen.

Informationsstunde: Di, 28. Februar, 19:00 Uhr im Foyer des Martin-Schmidt-Saales in Bad M \ddot{u} nder

KURSLEITER: J \ddot{u} rgen Keller, Tel. 05042-913326
www.jukes-lauftherapie.de

ANBIETER: Sportclub SC Bad M \ddot{u} nder