

Fit und gesund MG e.V.



Präventionskurs: „Laufend unterwegs“

Fit und gesund MG e.V.
Erzbergerstr. 80
41061 Mönchengladbach
www.fitundgesund-mg.de

Präventionskurs: „Laufend unterwegs“



Das Laufprogramm „Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitsprogramm, das sich erstmals ausschließlich dem Ausdauersport Laufen widmet. Es besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm á 90 Minuten, das sich hauptsächlich an sportliche Neu- und Wiedereinsteiger richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es dem Teilnehmer möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Die Zielgruppen
Erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel,
Wiedereinsteiger und Neuanfänger

Ausrüstung: Sportkleidung, Sportschuhe

Termine:
Samstags:
07.10. – 16.12.2017
13.30 - 15.00 Uhr

Ort: Schloss Rheydt (Treffpunkt Parkplatz)

Jeweils 12 Termine à 90 Min.

Kosten: 120 Euro p.P.

Teilnehmerzahl: 8 – 15 Personen

Kursleitung:
Cornelia Kerkhoff
B-Trainerin Prävention HKS

*) Präventionskurse nach § 20 SGB werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Auskunft und Anmeldung unter:
www.fitundgesund-mg.de
Email: info@fitundgesund-mg.de
mobil 0163 7884555