

Borkum läuft!

Die Kurse werden vom Übungsleiter, B-Präventionscoach, Laufinstrukteur-B (Landes-Sportbund-NRW) und Lauftreffleiter, Detlef Perner, geleitet. Nach erfolgreicher Teilnahme an unseren Kursen werden wir ihnen das Laufabzeichen des NLV und eine Urkunde überreichen.



Detlef Perner
erfahrener Übungsleiter
B-Präventionscoach
Lauftreffleiter
Wettkampfläufer



Bettina Perner
Laufinstrukteurin
Life-Style-Beraterin
Wettkampfläuferin



Informationsveranstaltung

Am **Mittwoch, dem 8. März 2017** um 19.00 Uhr laden wir alle Kursteilnehmer oder die es werden wollen herzlich ein zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung zum Thema „Anfängerlaufkurse“ in das **Sporthotel Bloemfontein** auf Borkum!



Lauf Schule
dich Fit!
In kleinen Schritten zum Erfolg. ©

Besiege Deinen inneren Schweinehund!

Wir helfen Dir dabei. Garantiert.



Borkumer Frühlings-Anfänger*-Laufkurs

Start ab 14. März 2017

*Präventionskurs nach Paragraph 20 SGB V,
Info-Abend am 8. März 2017 ab 19 Uhr im Sporthotel Bloemfontein



Borkumer Frühlings- Anfänger-Laufkurs

„Der Laufkurs für Körper und Seele“
In kleinen Schritten zum Erfolg

Start: Dienstag, 14. März 2017, 18.30 Uhr

Das Kursangebot:

„Laufen unterwegs“ ist ein 8-wöchiger (12 x 90 Min.) gesundheitsorientierter Präventionslaufkurs (nach einem Konzept vom Deutschen Leichtathletik Verband DLV in Kooperation mit dem Niedersächsischen Leichtathletik Verband NLV, geprüft und genehmigt durch die ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention), der speziell auf die individuellen Bedürfnisse von Frauen und Männern abgestimmt ist. Auch für Jugendliche ist der Kurs geeignet! Unser Kurskonzept ist frei nach dem Prinzip: „Lauf ich schon oder geh ich noch?“ Das Tempo ist so, dass man sich nebenbei mühelos unterhalten kann. Die Teilnehmer/innen verspüren zwar eine leichte Anstrengung, ohne jedoch ins Schnaufen zu geraten. Unser Laufkurs vermittelt ihnen jene Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche Sie in die Lage versetzen, selbstständig und aktiv etwas für ihr persönliches Wohlbefinden zu tun.

Das Ziel ist klar definiert:

Über einen Zeitraum von 12 Kurseinheiten à 90 Minuten lernen sie, in überschaubaren Schritten langsam zu laufen, bis sie schließlich eine halbe Stunde ohne Unterbrechung durchhalten können. Dieses Konzept weckt Freude an der Bewegung, der Gemeinschaft und die Lust auf Veränderung. Laufen fördert den Stressabbau und trägt zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer/innen benötigen keine Vorkenntnisse! Dieser Kurs ist geeignet für Frauen und Männer jeglichen Alters, die keinerlei Sporterfahrung haben oder nach längerer Pause wieder in eine sportliche Betätigung einsteigen möchten. Grundsätzlich empfehlen wir jedem/r Teilnehmer/in einen ärztlichen Checkup, der die körperlichen Voraussetzungen überprüft. Der Checkup sollte nicht älter als 6 Monate sein.

Für „Laufprofis“ ist der Kurs **nicht geeignet.**

Wir setzen auf

Qualität bei der Ausbildung

Wir schulen die Teilnehmer/innen in folgenden Themen:

- Atemtechnik
- Dehn und Koordinationstechnik
- Ökonomisches Laufen
- Tempo und Zeitgefühl
- Methoden der Herzfrequenzmessung
- Motivation
- Verhalten bei Beschwerden
- Laufausrüstungsberatung, Ernährung
- Abnehmen durch Laufen
- Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei ihrer Krankenversicherung (Regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt)

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt 99 €.

(Für TuS Borkum Mitglieder 85 €.)

Die Kosten für PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DLV zertifizierte Kurse von Übungsleitern mit einer höherwertigen bewegungs- und sportbezogenen Ausbildung können von Krankenkassen bis zu 80 % übernommen werden. Deshalb ist eine Teilerstattung durch Krankenkassen nach Paragraph 20 SGB V möglich.

Anmeldung und Information:

Anmeldung telefonisch (0 49 22 - 99 02 16) oder per Mail (markant@borkum.net) mit Angabe folgender Daten:

Namen, Anschrift, Telefon-Nr., E-Mail-Adresse, Geburtsdatum und Krankenkasse.

Weitere Infos: www.markant-borkum.de

Ausgebucht?

Nächster Termin am 20. Juni 2017

