

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



Bettina + Detlef bei der Arbeit!

## Kostenlose Info-Veranstaltung am Mittwoch, 14. Juni 2017

im Sporthotel Bloemfontein auf Borkum:  
ab 18.30 Uhr Thema „Anfängerlaufkurs“  
und ab 19.30 Uhr Thema  
„Mein erster Laufwettbewerb“

## 2. Borkumer Sommer-Anfänger-Laufkurs

### Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt 99 €. (Für TuS Borkum Mitglieder 89 €.) 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.

### „Gut gelaufen“ Fortgeschrittenen + „Mein erster Laufwettbewerb“

### Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt 99 €.

### 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](http://www.markant-borkum.de)

Wir setzen bei allen Laufkursen auf

### Qualität bei der Ausbildung

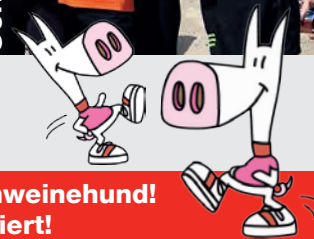
Wir schulen die Teilnehmer/innen in folgenden Themen:

- 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)



# Lauf dich Fit!

In kleinen Schritten zum Erfolg.



**Besiege Deinen inneren Schweinehund! Wir helfen Dir dabei. Garantiert!**

Wegen der großen Nachfrage! **„Lauf dich Fit!“**

## 2. Sommer-Anfänger-Laufkurs auf Borkum

Ein gesundheitsorientierter Präventionslaufkurs (von den Krankenkassen nach Paragraph 20 SGB V gefördert) für alle, die mit dem Laufen beginnen wollen und keinerlei Vorkenntnisse haben!  
Kursziel: Eine halbe Stunde (laufen ohne zu schnaufen) am Stück.

**Start: Dienstag, 20. Juni 2017, 18.30 Uhr**

## „Gut gelaufen“ Laufkurs für Fortgeschrittene auf Borkum

„Länger laufen“! Die nächsten Schritte! Ein Laufkurs für alle die locker eine halbe Stunde am Stück laufen können!  
Kursziel: Eine Stunde lockeres Laufen (ohne zu schnaufen) am Stück.

**Start: Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:30 Uhr**

## „Mein erster Laufwettbewerb“

Ein Lauf Kurs für alle, die das „Erste Mal!“ bei dem

**Borkumer 5 km „Kaaplauf 2017“ am 02.09.2017**



starten wollen! Eine professionelle Laufvorbereitung für Fortgeschrittene Laufanfänger die locker eine Stunde am Stück laufen können!

**Start: Freitag, 30. Juni 2017, 18:30 Uhr**

## Info-Abend am Mittwoch, 14. Juni 2017

im Sporthotel Bloemfontein auf Borkum:  
ab 18.30 Uhr Thema „Anfängerlaufkurs“ und  
ab 19.30 Uhr Thema „Mein erster Laufwettbewerb“



## „Lauf dich Fit!“

### 2. Sommer-Anfänger-Laufkurs auf Borkum

Ein gesundheitsorientierter Präventionslaufkurs (von den Krankenkassen nach Paragraph 20 SGB V gefördert) für alle, die mit dem Laufen beginnen wollen und keinerlei Vorkenntnisse haben! Kursziel: Eine halbe Stunde (laufen ohne zu schnaufen) am Stück.

**Start: Dienstag, 20. Juni 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.**



## „Gut gelaufen“

### Laufkurs für Fortgeschrittene auf Borkum

„Länger laufen“! Die nächsten Schritte! Ein Laufkurs für alle die locker eine halbe Stunde am Stück laufen können! Kursziel: Eine Stunde lockeres Laufen (ohne zu schnaufen) am Stück.

**Start: Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:30 Uhr**

#### Das Kursangebot:

Wer bereits 30 Minuten am Stück laufen kann, ist kein Anfänger mehr. Dieses ist der richtige Kurs für alle, die die ersten Schritte bereits gemacht haben! Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre persönliche Laufleistung langsam aber stetig erhöhen können.

#### Das Ziel ist klar definiert:

##### „Sie wollen mehr!“

Jetzt, nachdem Sie locker die 30 Minuten Laufen ohne Gehpause geschafft haben, möchten Sie auf 60 Minuten erhöhen? Wir finden mit Ihnen Ihre individuellen Fähigkeiten heraus und entwickeln mit Ihnen zusammen motivierende und lohnende Ziele, die Sie sicher erreichen können. Sie können nach 10 Kurseinheiten à 90 Minuten mühelos einen 60 Minuten Dauerlauf bewältigen.

#### Voraussetzungen:

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen und Männer jeglichen Alters, die bereits einen Laufanfängerkurs absolviert haben und/oder mühelos 30 Minuten am Stück laufen können.



Zum zweiten Mal auf Borkum! Jetzt neu!

## „Mein erster Laufwettbewerb“

Ein Lauf Kurs für alle, die das „Erste Mal!“ bei dem **Borkumer 5 km „Kaaplauf 2017“ (02.09.2017)** starten wollen! Eine professionelle Laufvorbereitung für Fortgeschrittene Laufanfänger die locker eine Stunde am Stück laufen können!

**Start: Freitag, 30. Juni 2017, 18:30 Uhr**

#### Das Kursangebot:

Nachdem Sie ohne Mühe 60 Minuten am Stück laufen können, beginnt jetzt die Wettkampfvorbereitung auf ihr „Erstes Mal!“ Das heißt: Sie nehmen als offizieller Teilnehmer am 5 km Kaap-Lauf am 2. September teil!

#### Das Ziel ist auch hier klar definiert:

Ihr erster Wettkampf soll vor allem Spaß machen, die Laufzeit ist überhaupt nicht so wichtig. Wer möchte nicht auch mal vor jubelnden Zuschauern die Laufrunde drehen. Über die Ziellinie zu laufen, die Arme in die Höhe reißen - ein unvergessliches Erlebnis. In 10 Kurseinheiten à 90 Minuten lernen Sie alles, was Sie für Ihren ersten Laufwettbewerb brauchen.

#### Die optimale

### Wettkampfvorbereitung umfasst u. a. folgende Trainings-Schwerpunkte:

Training mit einem individuellen Plusfrequenz Trainingsplan. Zusätzlich schulen wir die Teilnehmer/in u. a. in folgenden Themen: Wettkampftaktik, mentale Wettkampfvorbereitung, Betreuung vor, während und nach dem Wettkampf.



Fotos: Bettina Perner