



Borkum, 19.04.2017

„Borkum läuft und läuft und läuft...“

Wir sind begeistert! Die ersten Borkumer Frühlings-Anfänger-Laufkurse waren innerhalb kürzester Zeit ausgebucht! Wegen der großen Nachfrage veranstaltet die Lauschule „Lauf dich Fit“ von Bettina und Detlef Perner wieder einen Borkumer Sommer-Anfänger-Laufkurs ab 20. Juni 2017. Der Präventions-Laufkurs wird wieder in Kooperation mit dem TUS Borkum durchgeführt. Der Laufkurs ist mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit DLV“ ausgezeichnet worden!

Doch auch die fortgeschrittenen Läufer und die kommenden Wettkampfläufer kommen ab 21.06.2017 bzw. 30.06.2017 auf ihre Kosten!



- Lauf dich Fit! –

1. Sommer-Anfänger-Laufkurs auf Borkum

Start: 20. Juni 2017, 18.30 Uhr

Das Kursangebot:

„Laufen Unterwegs“

Ist ein 8-wöchiger (12x90 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 Männer 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.

Wir unterstützen jeden Teilnehmer in seinen individuellen Voraussetzungen. Unter unserer kompetenten Anleitung helfen wir ihnen, alte frustrierende Lauferfahrungen abzubauen und ihnen neue Freude an der Bewegung zu geben.

Das Ziel:

Das Ziel ist klar definiert:

Über einen Zeitraum von 8 Wochen/12 Kurseinheiten a 90 Minuten lernen die Teilnehmer/innen, in überschaubaren Schritten langsam zu laufen, bis sie schließlich eine halbe Stunde ohne Unterbrechung durchlaufen /-halten 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 Check sollte nicht älter als 6 Monate sein.

Die Teilnahmegebühr beträgt 99€.

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.

Nach erfolgreicher Teilnahme an unserem Kurs werden wir ihnen das Laufabzeichen des NLV und eine Urkunde überreichen.

Für „Laufprofis“ ist unser Kurs nicht geeignet.

**„Gut gelaufen“
Laufkurs für Fortgeschrittene
auf Borkum
„Länger Laufen“! Die nächsten Schritte!
Start: 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:

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?
- Oder verspüren Sie Lust, an einem Volkslauf über 5 oder 10 km teilzunehmen?
- Ihnen fehlt das richtige Training dafür?
- Ihnen mangelt es an Motivation?

Hier lernen Sie, sich mit Ihrem inneren Schweinehund anzufreunden. Wir finden mit Ihnen, Ihre individuellen Fähigkeiten heraus und entwickeln mit Ihnen zusammen, motivierende und lohnende Ziele, die Sie sicher erreichen können.

Hinzu kommt, dass Sie durch die Gruppendynamik mehr Motivation, Unterhaltung und Spaß am Laufen bekommen.

Sie können nach 8 Wochen mit 10 Kurseinheiten á 90 Min., (nach einem Konzept vom Niedersächsischen Leichtathletik Verband NLV) mühelos einen 60 Min. 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.

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, wenn Sie unsicher sind, einen ärztlichen Checkup der Ihre körperlichen Voraussetzungen überprüft.

Die Teilnahmegebühr beträgt 99€.

Zum zweiten Mal auf Borkum! Jetzt neu!

„Mein erster Laufwettbewerb“

Ein Lauf Kurs für alle, die das „Erste Mal!“ bei dem Borkumer 5km „Kaaplauf“ 2017“ starten wollen!

Eine professionelle Laufvorbereitung für Fortgeschrittene Laufanfänger.

Start: 30.Juni 2017, 18.30 Uhr

Das Kursangebot:

Zahlreiche Läuferinnen und Läufer möchten mit der Zeit mehr erreichen. Sie brauchen ein Ziel, um sich regelmäßig zum Training zu motivieren – und da kann die Teilnahme an einem Laufwettbewerb viel bewirken. Das Kursangebot ist für alle die mühelos locker ein Stunde am Stück laufen können!

Wer möchte nicht auch mal vor jubelnden Zuschauern die Laufrunde drehen. Über die Ziellinie zu laufen, die Arme in die Höhe zu reißen – ein unvergessliches Erlebnis. Du kannst allen zeigen, was du auf der Pelle hast. Die tollen Gefühle und Erlebnisse werden dich motivieren wieder ein Jahr weiter zu machen, und dir neue Ziele zu setzen!

Ermögliche dir ein:“ Moment of Exzellent“

Das Ziel ist klar definiert:

Dein erster Wettkampf soll vor allem Spaß machen, die Laufzeit ist überhaupt nicht so wichtig.

Über einen Zeitraum von 8 Wochen/ Kurseinheiten á 90Min., lernst du alles, was du für deinen ersten Laufwettbewerb brauchst.

Die optimale Wettkampfvorbereitung umfasst unter anderen folgende Trainings- Schwerpunkte:

Die Teilnahmegebühr beträgt 99€.

Wir schulen u.a. die Teilnehmer/in in folgende Themen:

1. Wettkampftaktik,
2. Wettkampfernährung,
3. Laufzeitprognose,
4. Mentale Wettkampfvorbereitung,
5. Gruppendynamik,
6. Theoretische Wettkampf-Information usw.

Betreuung vor, während und nach dem Wettbewerb!

Bei alle Kursen wir schulen Sie in folgenden Themen:

- **Kräftigungsübungen**
- **Lauf ABC**
- **Lauftechnik**
- **Atemtechnik**
- **Dehn- und Koordinationstechnik**
- **Ökonomisches Laufen**
- **Methoden der Herzfrequenzmessung**
- **Motivation**
- **Laufausrüstungsberatung**
- **Ernährung**

Die Kurse werden vom Übungsleiter, B-Präventionscoach, Laufinstrukteur-B (Landes-Sportbund-NRW) und Laufftreffleiter, Detlef Perner und Bettina Perner Laufinstrukteur-B geleitet.

Anmeldung und Information:

Tel. 04922/990216

Anmeldungen mit Angabe des Namens, Anschrift, Telefon Nr., E- Mail, Geburtsdatum und Krankenkasse.

Email: markant@borkum.net

Weitere Infos: www.markant-borkum.de

Am Mittwoch den 14. Juni 2017 laden wir alle Kursteilnehmer oder, die es werden wollen, zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung ab 18.30Uhr zum Thema: „Anfängerlaufkurs“ und ab 19.30 zum Thema: „Mein erster Laufwettbewerb“in das Sporthotel Bloemfontein auf Borkum ein.

