

**Gerlinde Nentwig**  
Lauftherapeutin(DLZ) Fitnesstrainerin(B-Lizenz)  
Entspannungs- und Rehasport-Trainerin



**Laufend** mit Spaß durch den Herbst ...  
wir geben dem Herbstblues keine Chance!

Neuer Kurs für **Anfänger** in Bad Kreuznach im Salinental

**Wann?** Mittwochs 17:30 bis 18:30 Uhr, 10 Einheiten ab dem **10.10.2018**

Das Angebot richtet sich an Laufanfänger und Wiedereinsteiger. Der Kurs bringt Ihnen die Bewegung **Laufen** näher, und zwar so, wie Sie es sich **nicht** vorstellen. Richtig angefangen ist es gar nicht so schwer, Sie werden über sich selbst erstaunt sein.

Der Kurs vermittelt nach dem Paderborner Modell einen sanften Einstieg ins Laufen. Eine Kombination aus Laufen und Gehen, mit dem Ziel, nach 10 Wochen **30 Minuten** am Stück laufen zu können. Die Zeit ist das Ziel, nicht die zurückgelegte Strecke oder eine bestimmte Geschwindigkeit.

Als Lauftherapeutin gebe ich professionelle Anleitung und Begleitung beim langsamen Laufen, Spaß in einer Gruppe von Gleichgesinnten, motivierende Worte und Informationen rund um das Thema Laufen.

Das Motto, das Sie durch den Kurs begleitet ist: „**Es soll sich leicht anfühlen!**“

Voraussetzungen an Alter, Figur, Sportlichkeit oder Fitness gibt es nicht. So lange medizinisch nichts gegen Bewegung spricht, ist Jede/r herzlich willkommen!

Die **Teilnahmegebühr beträgt 70,-€** und die Anzahl ist **auf 10 Personen begrenzt**. Bei Fragen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte persönlich an mich oder besuchen meine Homepage - ich freue mich darauf!



fon +49(0)6758 7344 · mobil +49(0) 160 94 71 93 99  
email [gerlinde@nahelauf.de](mailto:gerlinde@nahelauf.de) web [www.nahelauf-therapie.de](http://www.nahelauf-therapie.de)