

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 Fortgeschrittene in Bad Kreuznach im Salinental

Start: 27.08.2018, Montags von 17:30 bis 18:30 Uhr, 12 Einheiten

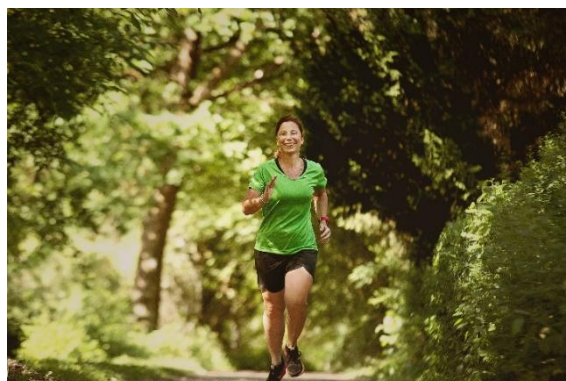
Das Angebot richtet sich an Alle, die **30 Minuten** am Stück durchlaufen können, auch für **Wiedereinsteiger** geeignet.

Der Kurs vermittelt nach dem Paderborner Modell einen sanften Wiedereinstieg ins Laufen. Eine Kombination aus Laufen und Gehen, mit dem Ziel, nach 12 Wochen 60 Minuten am Stück laufen zu können. Die Zeit ist das Ziel, nicht die zurückgelegte Strecke oder eine bestimmte Geschwindigkeit.

Die Trainingseinheiten bestehen immer aus einer intensiven Erwärmung, Laufeinheit, Cool-Down und Dehnungen. Abwechslungsreiche Kraft- und Koordinationsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

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

Die Teilnahmegebühr beträgt 84,- € und die Anzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Bei **Fragen** und zur **verbindlichen Anmeldung** wenden Sie sich bitte **bis 21.08.2018** persönlich an mich – ich freue mich darauf!



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