

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



Mit Spaß *laufend* durch die dunkle
Jahreszeit ...
wir geben dem Herbstblues keine
Chance!

***Lauftraining* in Bad Kreuznach, Treffpunkt im Salinental**
Montags 18:30 bis 19:30 Uhr, 12 Einheiten ab dem 27.08.2018

Lasst uns gemeinsam in die dunkle Jahreszeit starten. Das Training umfasst immer eine intensive Mobilisation und Erwärmung. Abwechslungsreiche Kraft- und Koordinationsübungen gehören genauso dazu wie der Cool-Down, Dehn- und Entspannungsübungen.

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.

Das Angebot richtet sich an Alle, die mind. 60 Minuten am Stück durchlaufen können.

Wer möchte, bekommt einen Trainingsplan mit dem Ziel, nach Abschluss, 15 km durchlaufen zu können. Das ist ein zusätzlicher Termin, den ich natürlich gerne begleite. Auch werde ich Termine zur Auswahl stellen, an denen Ihr mich gerne zu langen Trainingsläufen am Wochenende begleiten könnt.



**Die Teilnahmegebühr beträgt 84,- €. Bei Fragen und zur verbindlichen
Anmeldung wendet Euch bitte bis 21.08.2018 persönlich an mich.**

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