

Gerlinde Nentwig Lauftherapeutin(DLZ)

Fitnesstrainerin(B-Lizenz), Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin



Mit Schwung und Spaß in den Frühling ...

Komm wir gehen Laufen!

Wann? Do. um 17:30 Uhr, Start ist am 04. April 2024

Wo? Salinental Bad Kreuznach, Treffpunkt vor dem Schwimmbad

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

Eine Kombination aus Laufen und Gehen, mit dem Ziel, nach 10 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 Dehnübungen. 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.

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

Die Teilnahmegebühr beträgt 80,- € für 10 Einheiten
Verbindliche Anmeldung bitte bis 28.03.2024 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