

# BETRIEBSSPORTVERBAND VON 1952 E.V. LÜBECK

Das gesundheitsorientierte Betriebssport- und Freizeitangebot in Ihrer Nähe

Betriebssportverband Lübeck, Roeckstr. 39, 23568 Lübeck



**Vorstand**

## **Laufen – Anfängerkurs ab dem 05.03.2020**

Dein Ziel : 40-60 Minuten ohne Pause zu laufen und ohne zu schnaufen?

Unter professioneller Anleitung – mit DLV zertifiziertem Lauftrainer - und Betreuung trainieren wir Dich und zeigen dir den Weg zu einem gesundheitsorientierten Laufstil.

Nach einem Gesundheitscheck mit/bei der technischen Orthopädie Lübeck (TO) und theoretischer Unterweisung in Laufstil, Körperhaltung und Atmung geht es in die Praxis mit Aufwärmtechniken, Lauf ABC, Athletik- und Krafttraining sowie Dehnungsübungen.

Dieser Kurs ist für reine Laufanfänger bzw. Wiedereinsteiger gedacht.

Dauer 10 Wochen immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Kursgebühr: 120,00 EUR incl. Verbandsbeitrags in Höhe von 7,31 €,

Gebühren und Gesundheitscheck (TO)

Trainingsort: Buniamshof (BUNI) Eingang Mitteltribüne Possehlstraße

Anmeldung per Mail an: [info@ostseerunner.de](mailto:info@ostseerunner.de) (begrenzte Teilnehmerzahl)

Bezahlung per Überweisung an

Ostseerunner Holger Nissen| Sparkasse Holstein | IBAN: 55 2135 2240 0187167648

