

# PRÄVENTIVES LAUFTRAINING



ORTHOPÄDISCHES  
**RÜCKEN- UND  
GELENKZENTRUM.**  
STENDAL



RÜCKEN- UND  
GELENKZENTRUM  
STENDAL

Bismarckstr. 12-14  
39576 Stendal

[www.rueckenzentrum-stendal.de](http://www.rueckenzentrum-stendal.de)  
[info@rueckenzentrum-stendal.de](mailto:info@rueckenzentrum-stendal.de)  
03931-4181781

## Präventives Lauftraining – 8 x 60 min. Trainingseinheiten

Kursgebühr 95,00 € pro Person (max. 10 Kursteilnehmer)

### Lauf dich fit!

Erhöhe deine Leistungsfähigkeit! Erlerne und festige wichtige Basics für deinen nächsten **FIRMENLAUF!** Wir bereiten dich effektiv auf die entsprechende Distanz vor, ohne deinen Körper zu überlasten. Profitiere von unserer langjährigen Erfahrung und erziele somit dein bestmögliches Ergebnis!

### Kursziele

- Ausbau der Kondition
- Optimierung des Muskelstoffwechsels
- Verbesserung der Lauftechnik
- Steigerung der Schnelligkeit
- Stressabbau & Entspannung vom Alltag
- Revision des Bewegungsbildes

### Kursinhalte

- Laufschulung mit kontinuierlicher Betreuung
- gelenkschonende Lauftechnikübungen
- effektives Lauftraining inkl. Warm-up, ausführliches Einlaufen, leichtathletische Übungen, Dehnübungen und Cool Down

### Kursablauf

- 1 x wöchentlich 60 min. / Termine nach Absprache
- Trainingslocation wird Wetterlage angepasst

### Kurstrainer

- Nancy Wisny & Angelique Strauß  
(Sportwissenschaftler)

Betriebliches Gesundheitsmanagement kann mit bis zu 500,00 € pro Jahr nach § 20 SGB V steuerlich abgesetzt werden.