

NEU!!! KOSTENLOS!

LAUFEN

mit Herz!

von Mai bis September

JEDEN DIENSTAG UM 18 UHR

Treffpunkt: Sport- und Freizeitzentrum Bad Birnbach

Bewegungsmangel ist der Hauptgrund für das Entstehen der so genannten „Zivilisationskrankheiten“ wie z.B. Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker, Fettstoffwechselstörung oder Übergewicht. Durch gesunden Ausdauersport kann man diesem entgegenwirken!

In einer Schnupperstunde erhalten Sie Anregungen für Ihr persönliches Ausdauertraining! Von zügigem Gehen (Walking), einfachen Laufspielen, natürlichem Laufen bis hin zum kleinen Dauerlauf ist alles geboten!

Leitung: Heinz Smetanski, Übungsleiter B (2. Lizenzstufe) Sport in der Prävention (Profil Herz-Kreislauf), wird Ihnen das „Sporteln“ schmackhaft machen!

Zielgruppe: Anfänger, Wiedereinsteiger und für alle, die ihre Lauftechnik verbessern und Sportschäden vorbeugen wollen!

Bekleidung: sportliche, der Witterung angepasste Ausrüstung

Dauer: ca. 1 Stunde

Anmeldung/ Infos: Massage- & Bäderpraxis Heinz Smetanski oder unter Tel. 0 85 63 / 12 86

