

Am Montag den 10.02.2020 findet um 18:30 Uhr ein Infoabend zum Thema „Gesundes Joggen“ unter der Leitung von Sabine Fastabend, Physiotherapeutin, Präventions- und Gesundheitstrainerin aus Lingen statt. Sabine stellt die Inhalte des krankenkassenbezugschussten Präventionskurses vor.

Dazu gehören:

- **wie finde ich den richtigen Einstieg/ steigere ich meine Leistungsfähigkeit/Ausdauer?**
- **die theoretischen Grundlagen für ein herzfrequenzgesteuertes Training**
- **die richtige Lauftechnik**
- **ein Koordinations- und Athletiktraining mit Kleingeräten**
- **ein Motivationstraining**
- **sowie eine Fuß- Gang- und Laufanalyse**

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Mit an oberster Stelle steht natürlich der Spaßfaktor. 😊

Ort: Sportanlage Clubraum

Termine des Kurses: jeden Mittwoch 18:00 bis 19:30 Uhr (15.04.-17.06.2019)