



Unser Laufkurs – Mit uns laufen Sie richtig!

Sie möchten durch den optimalen Einstieg ins Lauftraining finden? Sie haben Spaß daran, in der Gruppe etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun?

Dann möchten wir Sie dazu einladen, an unserem Laufkurs unter professioneller Betreuung zweier Sportwissenschaftlers teilzunehmen. In unserem Kurs geht es um die Verbesserung der Lauftechnik durch das Lauf-ABC, richtiges Stretching, effektive Übungen für die Rumpfkraft sowie sinnvolles und abwechslungsreiches Training nach der individuellen Herzfrequenz. Unser Laufkurs ist sowohl **für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet**, wir werden zwei Laufgruppen mit unterschiedlichem Lauftempo bilden.

- Kursbeginn:** Montag, 16.04.2012 um 18.00 Uhr
- Dauer:** 8 Termine, immer Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr vom 16.04.2012 bis zum 11.06.2012
- Treffpunkt:** Wir starten unsere Lauf-Einheiten am Bahnhof in Henfenfeld und laufen in flachem Gelände durch die Pegnitzwiesen
- Kursgebühr:** 90 Euro (Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen nach Kursende bei regelmäßiger Teilnahme davon 80%, Ihr Eigenanteil beträgt also nur **18 Euro**)
- Kursleitung:** Johannes Egelseer / Matthias Dyker
(Diplom-Sportwissenschaftler)
- Anmeldung:** Per Post oder Fax mit dem rückseitigen Formular an untenstehende Adresse, per E-Mail an info@sports-performance.de oder telefonisch unter 09151-8144514
- Ihr Ansprechpartner:** Sports Performance
Johannes Egelseer
Tel.: 09151-8144514

ANMELDUNG ZUM
LAUFKURS „MIT UNS LAUFEN SIE RICHTIG“

(Beginn 16.04.2012)

Ich melde mich verbindlich zum Laufkurs „Mit uns laufen Sie richtig“ an.

Name, Vorname

E-Mail

Straße

PLZ Ort

Telefon / Mobil

Krankenkasse

Datum und Unterschrift des Teilnehmers

Teilnahmegebühr / Zahlungsbedingungen:

Die Teilnahmegebühr für diesen Kurs beträgt 90 Euro inkl. MwSt., die nach Erhalt einer Rechnung zu Kursbeginn innerhalb von 14 Tagen zu bezahlen ist. Bitte beachten Sie, dass im Krankheits- oder Verletzungsausfall von weniger als 75 % der Einheiten eine Minderung nicht möglich ist.

Unsere Kurse werden von den gesetzlichen Kassen bei regelmäßiger Teilnahme mit 80% der Kurskosten bezuschusst. Bitte beachten Sie, dass von den meisten Kassen pro Kalenderjahr nur ein Kurs bezuschusst wird. Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.