

Harzer Firmenlauf 2018

**SportKammerad - Laufkurs
über 8 Wochen (alternativ an zwei Tagen)**



Im Kurs ...

- erhalten Sie Informationen zur positiven Wirkung des Laufens auf Ihre Gesundheit.
- lernen Sie eine ökonomische, gelenkschonende Lauftechnik kennen.
- erlernen Sie verschiedene Lauftechnikübungen als Basis für eine ökonomische, gesundheitsorientierte Lauftechnik.
- laufen Sie auf unterschiedlichen Laufstrecken.
- erlernen Sie gymnastische, koordinative und mobilisierende Übungen.
- verbessern Sie Ihre Ausdauer.
- erhalten Sie Tipps und Hinweise rund um das Laufen.

Organisatorisches ...

Termine:	In Absprache
Dauer	8x 60 Minuten einmal wöchentlich (oder 2x 180 Minuten an zwei Tagen)
Kosten:	95 Euro inkl. Mehrwertsteuer pro Teilnehmer bzw. 950,- je Gruppe mit max. 12 Teilnehmern
Zusatzleistungen:	Kursunterlagen
Kursleitung:	Jeff Kammerad, Diplomsporthelehrer, Sport- und Bewegungstherapeut oder ein ausgebildeter Trainer
Hinweis:	Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten anteilig die Kosten für bis zu zwei Präventionskurse im Jahr. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist bis 500,-€/ Jahr pro Teilnehmer steuerlich absetzbar.
Teilnehmer:	Mindestens 8 und maximal 12 Teilnehmer

Sie haben Fragen zum Lauftraining, möchten einen **Ausdauercheck** (Leistungsdiagnostik auf dem Laufband) absolvieren oder ein individuelles Angebot für Ihr Unternehmen?
Gern unterbereite ich Ihnen ein, auf Ihr Unternehmen, maßgeschneidertes Trainingsprogramm.

Ihr Jeff Kammerad & Harzer Firmenlauf - Team

Kontakt unter: Tel. 0170/2288158 oder info@sportkammerad.de

Tel. 0170/2288158

www.sportkammerad.de
www.harzer-firmenlauf.de