

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Laufschule

für Einsteiger und Wiedereinsteiger - Kurs

Inhalte

Ziel ist es, am Ende des Kurses 30 Minuten am Stück zu laufen. Auf dem Weg dahin erlernen die TeilnehmerInnen eine gesunde, individuell optimale Lauftechnik. Des Weiteren wird der Kurs durch Stretching- sowie Lauf-ABC-Übungen ergänzt. Theoretisches Wissen zum Laufen und der Spaß kommen dabei nicht zu kurz.

Angebot

Gruppenangebot/ Kurs
min. 8 Teilnehmer
max. 15 Teilnehmer

Dozent

Holger Ameling
Sportwissenschaftler M.A., Pädagoge M.A.,
Sporttherapeut, Triathlon-B-Trainer, Rückenschullehrer
(KDDR), Qi Gong Kursleiter, Nordic Walking Trainer
Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 30km

Organisation

Dauer: 8 x 60 Minuten

