



Laufend Unterwegs (Laufprogramm für Einsteiger)

Individuell dosiertes Lauftraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat aus und geht mit einem erhöhten körperlichen und seelischen Wohlbefinden einher. Wer läuft kann selbst aktiv zum Erhalt der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen.

Das Kursprogramm „Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitsprogramm welches diese Erkenntnisse nutzt. Es läuft unter dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm á 90 Minuten welches sich an sportliche Lauf . Neu- und Wiedereinsteiger richtet. Anhand von einfachen Grundlagen und Praktiken nähern wir uns Schritt für Schritt unseren ersten 6 . 8 Kilometern.

Kursbeginn: Montag, 29.04.2019

Kurstage: Montags, 17.30 Uhr Æ 19.00 Uhr
Treffpunkt: Warenbergschule Villingen

Leitung: Bibi Czeke

Preis: 90.- Ö/ Kurs, 12 Termine
70.- Ö/ Kurs, 12 Termine
(für Mitglieder des TV Villingen)

Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail: info@tvvillingen.de