



Fit für 5km

Vorbereitungskurs für den
Nürnberger Silvesterlauf

www.silvesterlauf-nuernberg.de

www.team-klinikum-nuernberg.de



Infoveranstaltung am 11.10.2016, 18:30Uhr
Hörsaal, Klinikum Nürnberg Nord, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, Haus 47

- ▶ Ziel: 30 Min. gesund und mit Freude laufen können
- ▶ Datum: 18.10.16 bis 20.12.16, jeden Dienstag, 18:00 Uhr (10 Abende)
- ▶ Ort: U-Bahnausgang Wöhrder Wiese (oben am Holzsteg)
- ▶ Preis: 80€ regulär/
35€ tkn-Mitglieder, Schüler & Studenten
(die Gebühr wird im Voraus zur Zahlung fällig und mittels SEPA-Lastschriftmandat eingezogen)

Information und Anmeldung
E-Mail: sabine.schumm@gmx.de
Mobil: 0172 7117174
Home: 0911 835319



Fit für 5km

Vorbereitungskurs für den
Nürnberger Silvesterlauf

www.silvesterlauf-nuernberg.de

www.team-klinikum-nuernberg.de

► **Regelmäßiges Laufen**

wirkt sich wohltuend auf den Körper und die Stimmung aus. Es hilft, den beruflichen und alltäglichen Stress besser zu bewältigen und ist gerade bei Erschöpfung und Antriebslosigkeit ein „nebenwirkungsfreies Medikament“. Aber - aller Anfang ist schwer!

Wir unterstützen Sie mit unserem Kursangebot.

► **Zielgruppen:**

Gesundheitssportliches Kursangebot für absolute Anfänger und Wiedereinsteiger jeden Alters ohne sportliche Vorkenntnisse. Geeignet auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Bluthochdruck, Rückenbeschwerden, Diabetes.

► **Unser Angebot:**

Wir beginnen ganz langsam mit vielen Gehpausen. Nach 10 Wochen können Sie beschwerdefrei und mit Freude 30 Minuten am Stück laufen. Wenn Sie wollen, können Sie sogar am Nürnberger Silvesterlauf beim Hobbylauf (5 km) teilnehmen. Sie werden behutsam von diplomierten Lauftherapeuten und medizinisch geschulten Fachleuten an das Laufen herangeführt. Unser Ziel ist es, Ihnen das Laufen als eine Möglichkeit für ein gesundes und bewusstes Leben vorzustellen und Ihnen das notwendige Wissen für Ihr selbstständiges Laufen zu vermitteln.

Information und Anmeldung

E-Mail: sabine.schumm@gmx.de

Mobil: 0172 7117174

Home: 0911 835319