



## 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 Sportwissenschaftler 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 **für Einsteiger geeignet!**

- Kursbeginn:** Montag, 09.04.2018 um 18.00 Uhr
- Dauer:** 8 Termine, immer montags und donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr vom 09.04.2018 bis zum 11.06.2018
- Treffpunkt:** Wir starten unsere Lauf-Einheiten am Bahnhof in Henfenfeld und laufen in flachem Gelände durch die Pegnitzwiesen
- Kursgebühr:** 110 Euro (Je nach Krankenkasse erhalten Sie nach Kursende bei regelmäßiger Teilnahme davon 75-100% zurück, Sie tragen also nur einen geringen Eigenanteil!)
- Kursleitung:** Johannes Egelseer  
(Diplom-Sportwissenschaftler)
- Anmeldung:** Per Post mit dem rückseitigen Formular an untenstehende Adresse, per E-Mail an [info@sports-performance.de](mailto:info@sports-performance.de) oder telefonisch unter 09151-8144514
- Ihr Ansprechpartner:** Sports Performance  
Johannes Egelseer  
Tel.: 09151-8144514

An  
Sports Performance  
In der Point 1  
91239 Henfenfeld

**ANMELDUNG ZUM**  
**LAUFKURS „MIT UNS LAUFEN SIE RICHTIG“**

*(Beginn 09.04.2018)*

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 110 Euro, 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 75-100% der Kurskosten bezuschusst, für Sie bleibt also nur ein geringer Eigenanteil. Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.