



Neue Einsteigerkurse für Laufen / Walken und Nordic Walking



Geprüftes
Präventions-
Programm



Anmeldungen sind möglich unter:
Thomas.Bartling.Indorf@gmx.de
oder telefonisch unter:
0157_33667260
www.ausdaueraufdauer.de

NOVENTI

GEWOBA

Vereinigte

GWF WOHNUNGS- und
IMMOBILIEN GmbH

TK
Die
Techniker

STÄWOG
Wohnen in Bremerhaven

INDORF
Orthopädie Schuhtechnik

foto
cario

WoGe

Fr. Stindt KG
Mietwohnungen



Team
„Ausdauer auf Dauer“





Das Team hat in den vergangenen 20 Jahren erfolgreich über 2.300 Menschen in Kooperation mit dem SFL Bremerhaven das Thema Laufen und Walking/Nordic Walking vermittelt. Innerhalb von 10 bzw. 12 Wochen lernen die Teilnehmer 30 Minuten zu laufen bzw. zu walken.

Die Programme sind so aufgebaut, dass die Teilnehmer keine Vorerfahrung benötigen. Laufen bzw. Walken/Nordic Walken ist gesund, führt zu einem besseren Körpergefühl, beugt Krankheiten vor und baut Stress ab.

Neben dem Spaß am Laufen werden auch Informationen zur gesunden Ernährung und Tips zu funktioneller Sportbekleidung und professionelle Hinweise zum richtigen Laufschuh vermittelt !

Laufend unterwegs und Ausdauer auf Dauer sind zwei zertifizierte Programme des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) haben diese Programme zertifiziert. Die Übungsleiter sind im Besitz der Präventivsportlizenz und mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Diese Komponenten sind die Grundlage, dass gesetzliche Krankenkassen die Kosten (bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80%) erstatten können.

Die Kosten pro Kurs betragen € 80,-

Die Bremerhavener Wohnwirtschaft fördert ihre Teilnahme an diesen Kursen. Als Mieter eines der umseitig aufgeführten Unternehmen erhalten Sie bei erfolgreichen Bestehen Ihre Eigenleistung in Höhe von max. 20% des Kursbeitrages von Ihrem Vermieter zurück.



Im Frühjahr

starten wir mit dem Laufen an zwei Standorten :

-Montag, den 17.04.2023 um 18:30 Uhr beim SFL Bremerhaven,

Mecklenburger Weg 178a

-Dienstag, den 18.04.2023 um 18:30 Uhr am Ende des Kammerwegs im Bürgerpark

Im Herbst

starten wir mit dem Laufen am:

-Dienstag, den 22.08.2023 um 18:30 Uhr am Ende des Kammerwegs im Bürgerpark

Für Personen, die gerne Walken und Nordic Walking erlernen möchten, bieten wir den zertifizierten Kurs „Ausdauer auf Dauer“ mit einer Laufzeit von 10 Wochen an.

Im Frühjahr starten wir

-Dienstag, 18.04.2023 um 18:30 Uhr am Ende des Kammerwegs im Bürgerpark

Im Herbst starten wir

- Dienstag, den 22.08.2023 um 18:30 Uhr am Ende des Kammerwegs im Bürgerpark

