



## §20 SGB V LAUFSTARK – VOM GEHEN ZUM JOGGEN

Zielführend einen gesundheitsorientierten und effektiven Laufstil erlernen.

Machen Sie das gesundheitsorientierte Laufen zu Ihrer Sportart, indem Sie sich von unserem Physiotherapeuten begleiten und betreuen lassen.

Neben dem Lauftraining werden sowohl Techniktrainings und Trainingsplanungen als auch Gang- und Laufanalysen per Videoaufzeichnung durchgeführt.

Der Physiotherapeut wird Ihnen zusätzlich das Training mit einem Herzfrequenzmesser näher bringen, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Mit der Gruppe und durch die Anleitung des Physiotherapeuten erleben Sie ein spaßvolles, gesundheitsorientiertes und effektives Training – dabei ist es egal, ob sie ein Laufanfänger oder ein Wiedereinsteiger bzw. Laufprofi sind.



**Zielgruppe:** Personen, die präventiv Etwas für sich tun wollen.

**Zeitfenster:** nach Vereinbarung

**Teilnehmerzahl:** 6-15

**Dauer:** 10x60 Min./Einheit

**Mitzubringen:** Bitte bringen Sie angepasste Sportbekleidung, passendes Schuhwerk und Wasser für die Trainingseinheit mit.