

Die Volkshochschule Zeil bietet in Zusammenarbeit mit dem TV Zeil ein Gesundheitsprogramm an.

Kurse mit Hubert Karl

Information und Anmeldung: Tel. (0 95 24) 30 13 25

€ 95,00

www.hubertkarl.de

W 20.049 Laufend unterwegs – Laufkurse für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Das Laufprogramm „Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitsprogramm, das sportliche Neu- und Wiedereinsteiger zum Laufen in der Natur einlädt.

Daneben werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt und in den Alltag integriert. „Laufend unterwegs“ wird im

Rahmen des § 20 SGB V von den Krankenkassen als primärpräventives Programm anerkannt und zu 75 bis 100 % bezuschusst.

Treffpunkt: TV Turnhalle

Einsteiger-Kursangebote: 12 x 90 Minuten

Am Ende des Kurses soll es den Teilnehmer/-innen möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen

Ab 12.10., Mo. und Do., 18.30 Uhr

Ab 16.11., Mo. und Mi., 18.30 Uhr

Laufend unterwegs – Laufkurse für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene - Ausbau der Leistungsfähigkeit von 30 auf 90 Minuten

Fortgeschrittene-Kursangebote: 12 x 90 Minuten

Ab 13.10., Di. und Fr., 18.30 Uhr

Ab 17.11., Di. und Fr., 18.30 Uhr

Ab 21.04., Di. und Fr., 18.30 Uhr

Ab 16.06.20., Di. und Fr., 18.30 Uhr