

# LAUFEN OHNE ZU SCHNAUFEN

## Lauftraining für Anfänger

Der Fokus liegt auf dem Erlernen deines individuellen Lauftempos, welches beim Abnehmen eine entscheidende Rolle spielt

## Treffpunkt

Mehrzweckhalle  
56472 Hof

## Wann?

Ab 04. Juli 2023  
dienstags  
ab 17.30 Uhr

**ANMELDUNG**

GERNE AN DER REZEPTION, UNTER  
INFO@PHYSIO-BAD-MARIENBERG.DE  
ODER UNTER 02661-3830

10X NUR

**109€**

RECHNE MIT EINER KOSTENRÜCKERSTATTUNG VON BIS ZU 100% DURCH DEINE KRANKENKASSE, DA ES SICH UM EINEN KURS NACH §20 HANDELT!

# KURSinHALTE

- WARUM SPIELEN PULS UND ATMUNG EINE WICHTIGE ROLLE?
- WIE FINDE ICH MEIN GEEIGNETES LAUFTEMPO?
- WELCHE TECHNIK IST DIE RICHTIGE?
- WIE KANN ICH MICH MOTIVIEREN?
- WARUM IST LAUFEN IDEAL ZUM ABNEHMEN?

Sehr gut geeignet zur Gewichtsreduktion!