



Gesundheitstrainer

Rainer Langenheim

Zehntwerderweg 175
13469 Berlin-Lübars

Tel.: 030 -40 58 46 96
Fax: 030 -40 58 46 97

info@bewegung-und-entspannung.de

www.bewegung-und-entspannung.de

"LAUFBUFFET im Winter..."

...für Interessierte und Neugierige, die erfahren wollen, wie Sie durch Gesundheitssport Ihr Wohlbefinden steigern und durch vorausschauendes Handeln Ihre körperliche Fitness und Leistungskraft langfristig bewahren können!

Lauftreff und Fitnessstraining für Läufer, Walker und NORDIC-Walker!

Sie wollen Bewegung an der frischen Luft, mit netten Leuten zusammen sein? Dann sind Sie hier genau richtig!

Laufen und Walken gehören zu den gesündesten Sportarten – bei uns können Sie mitmachen! Ob Anfänger, Hobbyläufer oder Fortgeschrittener für jeden ist die richtige Gruppe dabei! Der Teilnahmebetrag ist 3,00€ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Einstieg ist jederzeit möglich und es ist keine Vereinsbindung erforderlich - einfach vorbeikommen und mitmachen. Im Focus steht die richtige Herangehensweise an das Training. Darüber hinaus gibt es wichtige Tipps zu den Themen Motivation, Lauf-Technik sowie zu Laufschuhen und Bekleidung.

Ein besonderes Anliegen von mir ist, die Qualität Ihrer sportlichen Aktivitäten zu verbessern und Ihre eigene Bewegungskompetenz weiter zu entwickeln.

*...Sonntags (ab 01.11.2009) ...Mittwoch in der Halle (ab 28.10.09)
09.30 Uhr, Dauer ca. 60min! 19.00 Uhr, Dauer ca. 60min!
Ort: Hermsdorf, Kneippstr. Waldparkplatz! Ort: Frohnau, F.D.Stiftung, Wildkanzelweg 28!*

Um für den Teilnehmer bessere gesundheitliche Rahmenbedingungen zu schaffen, ist die Mitarbeit von Partnern von großer Bedeutung. Im Mittelpunkt steht neben einer leistungsfähigen medizinischen Versorgung auch die Schaffung und Erhaltung einer gesunden Lebensumwelt. Mit Hilfe u.a. von Ärzten, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern erhält der Lauftreff eine besondere Qualität. Abgerundet wird der Treff durch Kulturprogramme.

*Weitere Information unter der Tel.-Nr. 030/ 40 58 46 96
oder unter www.bewegung-und-entspannung.de*

Info-Veranstaltungen • Projekte • Aktiv-Wochenenden • Kurse • Personal-Coaching