

## **Anfängerlaufkurs**

Laufen, das ideale Training zur Steigerung der allgemeinen Fitness und gesunden Gewichtsreduktion.

In 8 Wochen (16 Termine) werden sie schonend zum Jogger trainiert. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, mind. 30 Minuten ohne Pause durchzulaufen. Jeder Teilnehmer erhält das

**DLV-Laufabzeichen** des Deutschen Leichtathletik Verbandes.

**Das Kursziel ist von vielen Krankenkassen anerkannt und wird mit Bonuspunkten belohnt.**

Kursbeginn / Kursende:

24.04.2012 – 15.06.2012

Jeweils Di und Fr 18:00 Uhr.

Kursgebühr: 50 €.

Anmeldung bei: Detlef Gerth,  
Personal Trainer & Ernährungsberater

Tel.: 0172 - 7822867

oder Mail: [info@nishtu-fitness.de](mailto:info@nishtu-fitness.de)

Weitere Infos unter: [www.nishtu-fitness.de](http://www.nishtu-fitness.de)

