



SRC Heimbach-Weis 2000 e.V.

Mit dem von der ZPP (Krankenkassenbezuschussung § 20 SGB) anerkannten DLV-Kursprogramm Laufend unterwegs gesund trainieren bis zum Volkslauf

Das DLV Laufprogramm „Laufend unterwegs“ ist ein von der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention) anerkanntes 12-stündiges Gesundheitsprogramm a' 90 Minuten. Das Programm widmet sich speziell dem Ausdauersport Laufen und ist gedacht für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger und Erwachsene Menschen mit Bewegungsmangel . Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es dem Teilnehmer möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheits-bewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Durch die qualifizierte Leitung (Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe DOSB-B-Trainer oder bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildung) wird über ein standardisiertes Programm mit klarem Angebotsprofil und definierter Zielgruppe (max. 15 Teilnehmer pro Kurs 12 Unterrichtsstunden a' 90 Minuten erhalten die Teilnehmer über eine einheitliche Organisationsstruktur über ein Handout eine sportfachliche Begleitung angefangen vom Gesundheitscheck, über die Thematiken effiziente Lauftechnik, 1-Mile Walking Test, ökonomisches Laufen bis hin zum Laufen ohne zu schnaufen auch mit Hilfe von Minutenläufen und Lauf ABC + Kräftigung und Dehnen. Am Ende steht das

Das DSV Nordic aktiv Walkingzentrum SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. hat folgende Termine geplant:

Montag: 18.15 Uhr – 19.45 Uhr – Ort: Burghofstrasse Heimbach-Weis/Kirmesplatz

Mittwochs: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr – Ort: Zooparkplatz Heimbach-Weis Starttafel

Freitags: 17.00 Uhr – 18.30 Uhr – Ort: NN.

Optional besteht die Möglichkeit für Firmen, Vereine- Institutionen individuelle Termine zu vereinbaren.

Kosten für 12 Termine a' 90 min: 95,-EUR

Über die Anerkennung dieses standardisierten Kurskonzeptes bei der ZPP hat jeder TN die Möglichkeit einen 80%igen Zuschuss nach § 20 SGB – max. 75,-EUR zu erhalten.

Ansprechpartner:

Ausbildungsleiter Stefan Puderbach – DOSB-A-Trainer DSV Skilehrer nordic und DOSB-B-Trainer Sport in der Prävention – 0152/28926702 – rpuderba@rz-online.de