

JES! Jogging – funktionelles Herz-Kreislauftraining



**Neue Einsteiger-Kurse
ab 19.04.2010**
Für Einsteiger und Gesundheitssportler geeignet!

Der Einsteiger-Workshop – endlich 30 Minuten ohne Pause laufen!

Du kennst es noch aus der Vergangenheit, oder aus Berichten von Freunden oder Kollegen: dieses gute und befriedigende Gefühl, aktiv zu leben. Du möchtest in diesem Frühjahr auch wieder damit beginnen, regelmäßig zu Laufen? Dann ist **JES! Jogging** genau das richtige Programm für Dich.

Unter professioneller Anleitung baut sich das Programm über 10 Wochen langsam auf, lässt Zeit für viele Antworten auf Fragen der täglichen Trainingspraxis und versetzt Dich in die Lage, 30 Minuten am Stück durchzulaufen. Ohne Pause, ohne Schnaufen. Aber mit viel Freude und auf einer wundervollen Strecke – direkt an der schönen Außenalster.

Und das Beste ist: Die Kurse sind nach § 20 SGB V als Präventionskurs anerkannt und können von Krankenkassen bezuschusst werden (häufig bis zu 80% Kostenübernahme).

Kursziele:

- ⇒ 30 Minuten ohne Pause und Schnaufen Laufen.
- ⇒ Vermittlung der wichtigsten methodischen Grundlagen für die effektive Durchführung.
- ⇒ Erlernen von funktionellen Übungen zu Dehnung und Kräftigung.
- ⇒ Individuelle Tipps und Motivation für die Umsetzung im Alltag.

**Zentral an der
Außenalster!**

Die Fakten:

Kursanbieter	JES! Die Bewegungsschmiede GmbH
Kursleiter	Dipl. Sportwiss. (Reha./Präv.) Sebastian Rosenkranz
Teilnehmerzahl	durchschnittlich etwa 8 bis max. 15
Dauer	10 Termine à 45-60 Minuten
Ort	Außenalster, zentral in Hamburg, sehr gut mit ÖPNV erreichbar
Treffpunkt	Wiese „An der Alster“/Schwanenwik
Kosten	€ 120,- p.P.
Besonderheiten	Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Duschmöglichkeit vorhanden, Parkgelegenheiten auf Anfrage. Die Kurse sind nach § 20 SGB V als Präventionskurs anerkannt und können von Krankenkassen bezuschusst werden (häufig bis zu 80% Kostenübernahme).
Termine	montags, jeweils 17:00, 18:00 und 19:00 (Start: 19.4.2010) , (Pfungstmontag wird um einen Tag auf Dienstag verschoben) mittwochs, jeweils 7:30 und 8:30 (Start: 21.4.2010)
Bankverbindung	Commerzbank Hamburg, Konto-Inhaber: JES Die Bewegungsschmiede GmbH, KTO 64 18 222, BLZ 200 400 00 Verwendungszweck: Name, Kurs, Startdatum und -zeit

JES! Jogging:

den optimalen Einstieg ins regelmäßige Lauftraining finden!

Geprüfte Qualität!

Die Kurse sind nach § 20 SGB V als Präventionskurs anerkannt und können von Krankenkassen bezuschusst werden (häufig bis zu 80% Kostenübernahme).

Informationen und Anmeldung:

fon | 040 - 318 18 207
fax | 040 - 318 18 211
email | info@bewegungsschmiede.de

Oder online unter:
www.bewegungsschmiede.de/kurse/index.php

post | JES! Die Bewegungsschmiede GmbH
Pilatuspool 15, 20355 Hamburg



Die Bewegungsschmiede.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „JES! Jogging- Einsteiger-Workshop“ an.

Bitte ankreuzen! Starttermin 19.4.10: Montag, 17:00 Montag, 18:00 Montag, 19:00
Starttermin 21.4.10: Mittwoch, 7:30 Mittwoch, 8:30

Vorname, Name

Straße, Nr.

Telefon

Email

Geburtsdatum

PLZ, Ort

Mobil

Krankenkasse (optional)

Datum, Unterschrift

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt, die Höchstgrenze liegt bei 10 Teilnehmern. Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig. Bei Nicht-Teilnahme ist eine Abmeldung bis zu einer Woche bei voller Kostenerstattung möglich. Danach wird eine Stornierungsgebühr von 50% der Kursgebühr fällig, sofern nicht ein entsprechender Ersatz gefunden wird.