

# :anlauf – Frauenkurse 2018 für

## 1. Siegener WOMEN'S RUN

### **Frauen Laufen einfach anders.**

Deshalb haben wir die Kursangebote speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Mit viel Spaß, ohne Leistungsdruck und viel Zeit für den persönlichen Erfahrungsaustausch erreichen wir mühelos unsere sportlichen Ziele.

Egal ob mit Mutter, Tochter, mit Freundinnen, Arbeitskolleginnen oder Nachbarinnen kannst du gemeinsam einen vorbereitenden Laufeinsteigerkurs mit uns machen.

Um dann am 9. September auf den verschiedenen Strecken das **1. Siegener WOMEN'S RUN** zu starten.

### **Wir möchten den Mädels und Frauen**

Präventionskurse für Einsteiger anbieten.

In acht Wochen vermitteln wir den effektiven Einstieg in das gesundheitsorientierte Herz-Kreislauftraining. Die Laufkurse finden selbstverständlich an der „sieg arena“ statt.

Kräftigungsgymnastik und Dehnen gehört natürlich zu den Kurseinheiten.

Danach seid ihr in der Lage problemlos 30 Minuten am Stück zu laufen und auf allen Strecken des **1. Siegener WOMEN'S RUN** mit Spaß dabei zu sein und zu laufen.

Geleitet werden die :anlauf – Präventionskurse von Physiotherapeutinnen und Lauftrainerinnen. Alle Einsteigerkurse entsprechen den Qualitätskriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen gemäß § 20 Abs. 1, SGB V. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die Krankenkassen bis zu 80% der Kursgebühren.

Abendkurse:

Kurs 700 – 18: 09.07.-03.09.2018 montags 18:00 Uhr, „sieg arena“

Kurs 702 – 18: 05.07.-06.09.2018 donnerstags 19:00Uhr, „sieg arena“ (12.07.18 fällt aus wegen Firmenlauf)

Morgenkurs:

Kurs 701 – 18: 11.07.-05.09.2018 mittwochs 09:00 Uhr, „sieg arena“

Jeweils 8 Einheiten à 60 Min.,

Kursort: „sieg arena“ Stumme Loch Weg, bei BGH

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldung unter [anlauf-kurse@gmx.de](mailto:anlauf-kurse@gmx.de) oder [www.anlauf-sports.de](http://www.anlauf-sports.de)