|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | #laufenlernen Kurse zum gesunden Läufer Der Auftakt zu **#laufenlernen** ist das krankenkassenzertifizierte Modul 1 #laufenlernen. Mit Nordic Walking starten wir gelenkschonend in Richtung gesundes Laufen.  Bereits im Oktober folgt das krankenkassenzertifizierte Modul 2 **#powerlaufen**, ein Ausdauertraining, das den Grundstein für das krankenkassenzertifizierte Modul 3 #laufendunterwegs legt.  **#laufendunterwegs** startet im Frühjahr 2021 und danach solltest du 5 km problemlos laufen können.  Im Juli 2021 findet **#schaulaufen**, das Modul 4 - ein Genusslauf mit Höhenmeter vom Kurpark Sankt Englmar über die Hausberge mit Ausblick statt, bevor das Modul 5 im Herbst 2021 **#laufenimgrenzbereich**, ein Genusslauf zugunsten “Herzenswünsche e. V. stattfindet. | |  | |  | |  | | --- | | #laufenlernen 22.09.2020, 18 Uhr im Kurpark st. englmar 22.09. #powerlaufen am 01.10.2020, 18.00 Uhr in der Turnhalle st. Englmar#laufendunterwegs im Frühjahr 2021#schaulaufen im Juli 2021#laufenimgrenzbereich im Oktober 2021 | |  | | Nordic project fit und fun Klaus Feldbauer  www.berglaeufer-gruen.com  0175/1807771 oder 09965/842483  info@berglaeufer-gruen.com | |  | |