



# **Laufschule Niederrhein**

## **Professionelles Ausdauercoaching**

Im Rahmen des §20 SGB V erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% der Teilnahmegebühr

Zentrale Inhalte:

- Präventive Laufschule/Lauf-ABC, Muskeltraining,
- Schulung von Tempogefühl- und Belastungsempfinden,
- Spezifische Ausdauer-Trainingsformen,
- Trainingsgrundlagen, Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung,
- Individuelle Belastungssteuerung und Pulskontrolle,
- Methoden und Ernährung zur individuellen Leistungssteigerung.

Ideal für Einsteiger, Gelegenheitsläufer und erfahrene Läufer.



# **Laufschule Niederrhein**

## **Anmeldung und Information:**

Mölders, Dave (Physiotherapeut)  
Physiotherapie Dave Mölders  
47533 Kleve | Emmericher Str. 252  
Tel.: 02821 715 59 56

Akkerman, Gregor (Sportwissenschaftler)  
Mein körper – effektiv bewegen  
47533 Kleve | Albersallee 132a  
Tel.: 02821/ 669 90 99