

» Lauf' Dich fit «

Charlotte  Ulm

Physiotherapeutin & Heilpraktikerin
BEGINNE - BEWEGE - ERREICHE

Krankenkassenbezuschung
nach §20

11-Wochenkurse
nur 130,- €



Lauf' Dich fit (11-Wochenkurse)

Du wolltest schon immer mal Laufen? Dann besiege den Schweinehund und „Lauf' Dich fit“!

Ich biete Dir ein funktionelles & gesundheitsorientiertes Lauftraining in kleiner Gruppe. Neben den Laufbasics steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Keine Lauferfahrung erforderlich!

Ziel: 30 Minuten Laufen ohne schnaufen.

Deine Vorteile:

- Erlernen einer korrekten Lauftechnik
- Verbesserung der Ausdauerleistung
- Kräftigung der Muskulatur
- Bewegung an der frischen Luft
- Gemeinsam statt einsam
- Anteilige Kostenerstattung durch deine Krankenkasse möglich (§20 zertifiziert)

Kontakt & Anmeldung



Charlotte Ulm
Charlotte.ulm@web.de
0176 / 305 237 65

1. LAUFGURS

Ab Dienstag, den 16. April 2019

in der Zeit von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr

2. LAUFGURS

Ab Mittwoch, den 19. Juni 2019

in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr

» Workshops «

13. April 2019
Functional meets
BLACKROLL®

Functional meets
BLACKROLL®

Samstag, 13. April 2019
15.00- 17.45 Uhr

Dieser Workshop bietet dir ein funktionelles & ganzheitliches Workoutprogramm. Dynamisches Kräftigungstraining wird abgerundet von Fasziendehnung und Entspannung. Für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden.

15.00 - 16.15 Uhr
Functional Training
-Stabilität für deine
Körpermitte-

-PAUSE- SNACKEN- QUAT-
SCHEN-KAFFEE TRINKEN-

16.45- 17.45 Uhr
„Stretch & Roll“ mit der
BLACKROLL®
-Für mehr Flexibilität -

18. Mai & 22. Juni 2019
Walking meets
Functionaltraining

Walking meets
Functionaltraining

Samstag, 18. Mai & 22. Juni
15.00- 17:45 Uhr

Walking meets Functionaltraining. Die perfekte Kombi für ein moderates Intervalltraining an der frischen Luft. Vervollständigt wird diese Einheit mit einem 60-minütigen Faszienstretching (Indoor).

15.00- 16.15 Uhr
Walking meets Functional
-Ausdauer trifft Kraft-

PAUSE- SNACKEN- QUATSCHEN-
KAFFEE TRINKEN-

16.45- 17.45 Uhr
„Stretch and Roll“ mit der BLACKROLL®
-Für mehr Flexibilität-

Kosten je Kurs
nur 30,- €

Kontakt & Anmeldung
Charlotte Ulm
Charlotte.ulm@web.de
0176 / 305 237 65

Veranstaltungsort:
Sport- & Gesundheitszentrum Conditio
Christian- Kremp- Straße 5 ; 35578 Wetzlar