

Ein besonderes Angebot hält der Lauftreff Fischbachtal für seine Mitglieder aber auch für Gäste zum Saisonauftakt bereit, einen achtwöchiger Laufkurs mit zwei ausgewiesenen Experten der Laufszene: Petra Wassiluk, die zweifache Olympiateilnehmerin, die seit vielen Jahren das Marathonprojekt des Frankfurt Marathon leitet, und Dieter Bremer, der seit mehr als 20 Jahren in der südhessischen Lauf- und Triathlonszene verwurzelt ist, haben über den Winter ein Konzept „Laufen mit Lust“ entwickelt, das im Fischbachtal seine Premiere erlebt. Und das Beste daran ist, dass dieser Kurs ist von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert ist. Damit erfüllt er die Qualitätskriterien des „Leitfadens Prävention“ der gesetzlichen Krankenkassen und die Kurskosten von 120 EUR müssen von den Krankenkassen teilweise oder sogar gänzlich erstattet werden, wenn der Versicherte eine Teilnahmebestätigung nach Abschluss des Kurses vorlegt.

Der Kurs beginnt am 14. April 2018 um 16:00 Uhr auf dem Fußballplatz „Am Nonroder Hang“ in Niedernhausen und endet am 09.06.2018.

Laufen mit Lust vermittelt eine Lauftechnik, die gelenkschonend, ökonomisch und effektiv ist und die von der Wiederentdeckung der natürlichen Gehetechnik unserer Kinder und Vorfahren ausgeht. Dies führt zu einer frequenzorientierten Lauftechnik und einer individuellen Optimierung der Schrittlänge.

Durch ein spezielles Muskeltraining (Stabilisationstraining) werden die körpereigenen Dämpfungsfähigkeiten weiter entwickelt, so dass diese die beim Laufen auftretenden orthopädischen Belastungen langfristig abfedern und bewältigen können. Durch niedrig-intensive Trainingsreize werden nach dem Prinzip „Laufen, ohne zu schnaufen“ die unter internistischen Gesichtspunkten besonders wertvollen Effekte eines Ausdauertrainings betont. Damit ist dieses Angebot auch und besonders für Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger geeignet, aber auch erfahrene Läufer sind willkommen, da gerade bei diesen die Lauftechnik in der Regel technische Defizite aufweist, die nicht nur leistungsmindernd sind, sondern auch die orthopädischen Belastungen so erhöhen, dass mittel- und langfristig Beschwerden und Verletzungen nicht auszuschließen sind.

Anmeldungen bitte an: lauftreff.fischbachtal@t-online.de .Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung über die Teilnahmegebühr.

Weitere Infos per Email: dieter.bremer@online.de oder 0177 7389296.

Sport & Health 4 you UG

Ernst-Ludwig-Weg 7

64404 Bickenbach

Dieter Bremer (Geschäftsführer)



Zertifizierte Kurse:
Laufen mit Lust (8 Wochen)
Mit Lust laufen (WE)
Laufen mit Lust und
Stressmanagement (WE)
* Kurskosten werden von
Krankenkassen bezuschusst
- Individuelle Lauftechnik-
schulung mit Videokontrolle
- Filmseminare und
Workshops im Laufen
und im Triathlon