

# Laufkurs über 8 Wochen

**KIESER  
TRAINING**

## Im Kurs ...

- erhalten Sie Informationen zur positiven Wirkung des Laufens auf Ihre Gesundheit,
- laufen Sie auf unterschiedlichen Laufstrecken,
- Führen Sie mit unseren Trainern ein Training mit Warm-Up, Hauptteil und Cool-Down durch,
- verbessern Sie Ihre Ausdauer,
- erhalten Sie Tipps und Hinweise rund um das Laufen.

## Leistungen (in der Kursgebühr enthalten):

- Vorbereitendes Lauftraining mit dem Ziel „Firmenlauf 2018“, 8 Termine / 1 x wöchentlich nach Absprache mit Lauftrainern
- Zusätzliche individuelle Nutzung des Studios „Kieser Training Halle“ während des Kurszeitraumes (Monate Mai / Juni 2018) Normalpreis pro Person 79,-/ Monat für sportspezifisches Muskelaufbautraining zur Vorbereitung,
- individuelle Analyse im Vorfeld zur Bestimmung der persönlichen Ausgangssituation (1 Körperanalyse /Körperzusammensetzung oder 1 Kraftmessung Beinmuskulatur oder 1 Rückenanalyse.



Termine:	In Absprache (einmal wöchentlich) über 8 Wochen
Uhrzeit:	In Absprache (Vorschlag, Mittwoch- 17.30 Uhr)
Dauer	8x 60 Minuten
<b>Kosten:</b>	<b>95 Euro inkl. Mehrwertsteuer pro Teilnehmer bzw. 950,- je Gruppe mit max. 12 Teilnehmern</b>
Zusatzleistungen:	Nach Absprache
Kursleitung:	Kieser Training, mit Diplomsporthlehrern & Sportwissenschaftlern
Hinweise:	Viele Krankenkassen erstatten anteilig die Kosten für bis zu zwei Präventionskurse im Jahr. Betriebliches Gesundheitsmanagement bis 500,-€/ Jahr pro Teilnehmer steuerlich absetzbar.
Teilnehmer:	Mindestens 7 und maximal 12 Teilnehmer