



Neu  
ab März

# LAUFEN für EINSTEIGER

- ☞ Goslar
- ☞ Bad Harzburg
- ☞ Wolfenbüttel
- ☞ Vienenburg

von der „Kasse“ gefördert  
...vom Profi durchgeführt !

## Lauftechnik

Wie laufe ich richtig, um Fehlbelastungen zu vermeiden

## Herz-Kreislauf

Wie steuere ich die Belastung

## Konditionierung

Warm-up und Cool-down

## Laufübungen

Auf kleinem Gelände, so dass alle im Blick und im Rahmen ihrer Möglichkeiten bleiben

## 8 Einheiten je 60min

Insgesamt EUR 129,- (ca. €25 Eigenanteil\*)



### Miriam Paurat

Profitiere vom Know-how der Sportwissenschaftlerin und Leistungssportlerin

\*Dieser Kurs ist zertifiziert und wird von den meisten gesetzlichen Gesundheitskassen mit ca. 80% bezuschusst.

Jetzt anmelden, teilnehmen und nach Kursende mit Teilnahmebestätigung Zuschuss holen...!

--- Anmeldung über Mirigo-Shop, Mail oder Telefon ---

# Mirigo

YOUR LIFE MATTERS