



Seeburger SV '99 e.V.

Mitglied im Landessportbund Brandenburg
Mitglied im Fußball – Landesverband Brandenburg

FIT bleiben - FIT werden

Kursangebot "Laufen lernen"

Ansprechpartnerin:
Fitness- und Gesundheitstrainerin mit
A-Lizenz: Anja Bauer
Infos und Kursbuchung:
Tel. 0177-6741858
Mail: kontakt@anjabauer.training

Wichtig in jedem Alter ist es sich durch Sport FIT zu halten. Wir vermitteln in diesem Kurs das dafür notwendige Wissen. Ferner werden durch abgestimmte Lauf-Trainingseinheiten die Erfolge am eigenen Körper erkennbar werden. Beim 14. Seeburger Feld-, Wald- und Wiesenlauf über 5,3 km am 25.06.17 kann der Trainingserfolg dann getestet werden:

<http://seeburger-sv99.de/Laufankuendigung-Info-und-Anmeldung.pdf>

Was wird vermittelt:

- Techniken für Anfänger oder Wiedereinsteiger
- Die richtigen Laufschuhe
- Aufwärmen und Stretching
- Mobilitäts-Training
- Die richtige Atemtechnik
- Optimale Ernährung für Training und Wettkampf
- Vorbereitung für den Seeburger Feld-, Wald- und Wiesenlauf durch Testlauf auf der Strecke

Die Kurse (6 Termine) werden an folgenden Terminen angeboten:
31.05, 02.06, 09.06, 14.06, 16.06, 23.06 (Pasta-Party), jeweils 18:30 Uhr mit Start am Sportpark Dallgow, Hamburger Chaussee (Kabine/Dusche) sowie am Sportplatz Seeburg, Staa-kener Weg (Testlauf auf der Laufstrecke).

Kosten pro.Person: 25,00 € für alle 6 Termine je 60 min.

Ein Kursangebot des Seeburger SV





Anja Bauer – Personaltraining

Professionelles Einzel- und Kleingruppentraining

Du hast dir ein sportliches Ziel gesetzt, doch du weißt nicht genau, wie du es erreichen kannst? Du möchtest fitter, mobiler und leistungsfähiger werden oder suchst eine neue Herausforderung für dein Training?

Ich biete:

- Ein Training, das genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist.
- Kraft- und Ausdauertraining
- Präventions- und Rehabilitationstraining
- Ernährungskoaching
- Entspannungstraining

Qualifikationen:

- Fitness- und Gesundheitstrainerin (A-Lizenz)
- Präventionstrainerin (zertifiziert nach § 20 SGB V)
- Athletiktrainerin
- Group-Fitness-Trainerin (u.a. Pilates, Faszientraining, 6D Sliding®, Zumba®)
- Entspannungstrainerin (Autogenes Training)
- Approbierte Ärztin

Ich würde mich freuen, dich zu unterstützen.
Mit einem auf dich abgestimmten Training, professioneller Betreuung und
100% Motivation.

Bei Fragen und zur Terminvereinbarung:

Telefon: 01776741858; Mail: kontakt@anjabauer.training

