

Der Betriebssport des BMV in Berlin bietet an:



# Absolute Beginners II

Der neue Lauf-Kurs „Absolute Beginners II“ ist für Frauen und Männer geeignet, die noch nie oder zuletzt sehr wenig gelaufen sind, sich jedoch wieder mehr bewegen möchten.

Die meisten Lauf-Anfänger laufen viel zu schnell und kommen außer Atem. Läuferinnen und Läufer, die sich mit roten Gesichtern schnaufend durch Parks quälen, sind Ihnen sicherlich schon aufgefallen. Die meisten hören mit dem Laufen schnell wieder auf, weil es ihnen nur wenig Freude macht.

Wie Sie leicht, gesund und verletzungsfrei laufen, zeigen wir Ihnen im Kurs „Absolute Beginners“. Sie lernen von Anfang Ihr richtiges Tempo zu laufen, welches Sie weder zu schnell atmen noch übermäßig schwitzen lässt. Unsere Übungsleitenden laufen mit Ihnen **sehr langsam**. Sie steigern sich von Woche zu Woche sanft und bauen stetig Ihre Ausdauer auf.

Während des Trainings erhalten Sie eine sanfte Lauftechnik-Ausbildung, die Sie vor Verletzungen bewahrt und Sie gleichzeitig schneller werden lässt. Sie erlernen Schritt für Schritt einen gesunden Laufstil, den Sie über diesen Kurs hinaus in Ihr neues Läuferleben mitnehmen werden.

Einmal in der Woche begleiten wir Sie und bringen Ihnen alles bei, was Sie wissen müssen. Zweimal pro Woche laufen Sie nach Möglichkeit allein und wenden das Gelernte an. Zu Ihrem ersten Training erhalten Sie hierfür unseren Trainingsplan. Nach 12 Wochen Training werden Sie 30 Minuten ohne Pausen und größere Anstrengung laufen können.

**Das Angebot findet montags als Kurs um 17:15 Uhr<sup>1</sup> statt (Treffpunkt BMV, Sportraum C.EG.03). Bitte erfragen Sie den Kursbeginn und beachten Sie unseren wöchentlichen Newsletter mit allen Terminen unserer Sportangebote.**

**Reinschnuppern in den Kurs ist ohne Voraussetzungen möglich und kostenfrei.**



Wir bitten erstmalig um vorherige Anmeldung bei Herrn Engelhardt (Tel. 3327).

Nähere Informationen zum Kurs und zum Betriebssport im BMV Berlin allgemein erhalten Sie von Thomas Engelhardt, Tel. 3327.

<sup>1</sup> Bitte beachten Sie: Betätigung im Rahmen des Betriebssports kann nicht auf die tägliche Arbeitszeit angerechnet werden.