

ANMELDEN UND LOSLAUFEN!

Engagieren Sie sich für Ihre Fitness!

Anmeldungen

Bremer Leichtathletikverband

Tel.: 0421 223 76211

E-Mail: laufftreff@bremen-la.de

Bürozeiten: Di–Fr 09.00–13.00 und 15.00–18.00 Uhr

Internet: vitalesservice.de

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos – es wird lediglich ein Pfand von 25 Euro erhoben, das bei regelmäßiger Teilnahme zurückgegeben wird. Alle anderen zahlen 75 Euro.

Alle Kurse sind von der **Zentralen Prüfstelle Prävention** und vom **Deutschen Olympischen Sportbund** zertifiziert. Die Übungsleiter sind im Besitz der **Präventivsportlizenz** und mit dem Siegel **Sport pro Gesundheit** ausgezeichnet. Damit ist die Grundlage gegeben, dass gesetzliche Krankenkassen die Kosten* anteilig erstatten.

*Bei regelmäßiger Teilnahme zu 80 %.

Zusätzlich zu dem sportlichen Bewegungskonzept werden den Teilnehmern Informationen zur Gesundheit und Ernährung sowie deren Umsetzung im Alltag vermittelt.

aok.de/bremen



AOK
Die Gesundheitskasse.

GEPRÜFTES
PRÄVENTIONS-
PROGRAMM

KEEP ON RUNNING

Laufkurse bei Werder Bremen,
TuS Komet Arsten, BTV 1877, TV Eiche Horn
und Sporteve Lilienthal





VON 0 AUF 30 IN 12 WOCHEN

Das Laufeinsteiger-Programm Keep on Running

Keep on Running bringt Bremen und Bremerhaven auf Touren. Mehr als 1.000 Teilnehmer/-innen haben das erfolgreiche Lauflernprogramm bereits absolviert – und lernten in zwölf Wochen Stück für Stück, ohne Pause 30 Minuten zu laufen. Ein entscheidender Schritt in Richtung Fitness! Denn Laufen ist eine wirkungsvolle Sportart, um etwas fürs Herz-Kreislauf-System zu tun. Seit 2016 wendet das Team das zertifizierte Programm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes **Laufend unterwegs** an. Machen Sie mit – unsere Erfahrung zeigt, dass **Keep on Running** wirklich zum Erfolg führt!

In zwei neuen Keep-on-Running-Einsteigerkursen bieten wir Ihnen an, ohne Stress und unter professioneller Anleitung den Sprung auf Ihre Laufbahn zu schaffen. Los geht's!

Frühlingskurse Weser Stadion

Wann: ab Donnerstag, 05. April 2018*
wöchentlich ab 17:30 Uhr

Wo: Weser Stadion, Platz 11

Frühlingskurse TuS Komet Arsten

Wann: ab Donnerstag, 12. April 2018*
Late Night Running
wöchentlich ab 20:00 Uhr

Ort: Sportplatz TuS Komet Arsten, Egon-Kähler-Straße

Frühlingskurse BTV 1877

Wann: ab Donnerstag, 05. April 2018*
wöchentlich ab 19:30 Uhr

Wo: Richard-Jürgens Weg 40

Frühlingskurse TV Eiche Horn

Wann: ab Donnerstag, 12. April 2018*
wöchentlich ab 18:00 Uhr

Wo: Rhododendron Park Berckestr. 87

Frühlingskurse Sporteve Lilienthal

Wann: ab Mittwoch, 04. April 2018
wöchentlich ab 18:00 Uhr

Wo: Sporteve Lilienthal, Hauptstr. 53

*mögliche Ausweichtermine online unter vitalesservice.de



Stand: Februar 2018