

Run & Relax I – für Laufeinsteiger

Sie möchten mit dem Laufen beginnen und wünschen sich einen entspannten Einstieg? Auf geht's! Drei Varianten mit drei unterschiedlichen Laufzielen machen Ihnen den Neu- oder Wiedereinstieg so einfach wie möglich. Wir beginnen mit kurzen Laufintervallen und vielen Pausen. Erst langsam wird der Laufanteil gesteigert. Ziel ist ein 20-minütiges (Short), 30-minütiges (Classic) oder 50-minütiges Laufen (Plus) ohne Gehpause. Run & Relax I Plus ist ideal für Wiedereinsteiger oder als Aufbaukurs.

Run & Relax Classic: Dauer: 12 Wochen, 2-mal wöchentlich ca. 75 Minuten (24 Einheiten), Gruppengröße: 3-8 Teilnehmer, Kursgebühr: EUR 255,-

Run & Relax Short und Plus: Dauer: 8 Wochen, 2-mal wöchentlich ca. 60 bis 70 Minuten (16 Einheiten), Gruppengröße: 3-8 Teilnehmer, Kursgebühr: EUR 170,-

Run & Relax II – Lauftreffs

Sie laufen problemlos 30 Minuten am Stück und möchten sich regelmäßig beim Laufen entspannen? Dann sind unsere Lauftreffs genau das Richtige für Sie! Die Anmeldung erfolgt im Voraus für einen Monat oder am Vortag des jeweiligen Lauftreffs.

Dauer: Einmal pro Woche 60 bis 75 Minuten, Gebühr: EUR 25,- je Monat oder EUR 8,- als Einzelzahlung je Teilnahme

Läuferymnastik

Diese Kräftigungsübungen ohne Eisen richten sich an alle, die bereits 30 Minuten am Stück laufen können. Sie dienen der Kräftigung der Rumpfmuskulatur und verbessern sowohl den Laufstil als auch die Kraft für das Laufen.

Dauer: ca. 30 Minuten, Gruppengröße: max. 4 Personen, Gebühr: EUR 25,- je Monat oder EUR 8,- als Einzelzahlung je Teilnahme.

Einzeltraining

Sie trainieren lieber allein? Unser Stundenplan lässt sich nicht mit Ihrem koordinieren? Einzeltraining und einzelne Stunden mit Beratung sind jederzeit möglich!

Rehabilitation

Die angewandte Lauftherapie ist bei vielen Erkrankungen ein geeignetes Mittel zur Rehabilitation. Je nach Erkrankung und individuellem Bedürfnis bieten sich Run & Relax I, Nordic Walking oder Einzeltrainings an.

Run & Relax I Plus – Option Münchner-Kindl-Lauf (5 km-Strecke)

Sie möchten Ihre Ausdauer und Ihr Tempo steigern? Nach einem speziellen Trainingsplan arbeiten wir gemeinsam mit anderen Kursteilnehmern an Ihrer Kondition und Laufgeschwindigkeit. Außerdem hätten Sie Lust auf ein erstes Laufevent – am liebsten in der Gruppe? Wunderbar! Event und Kurs buchen Sie direkt bei mir.

Run & Relax Classic Kurs – auch für Eltern mit Kind ab 9 Jahren

Dieser Kurs führt Sie spielerisch zu 30 Minuten Laufen heran. Wenn Sie mögen, gemeinsam mit Ihrem Kind. Programm und Ansatz sind auf Kinder von 9 bis 12 Jahren angepasst.

„2 in 1“-Paketpreise

Profitieren Sie von unseren Paketpreisen:

1 Monat Lauftreff + Läuferymnastik als Paket für nur EUR 45,-
Run & Relax I Plus + 2 Monate Läuferymnastik für nur EUR 210,-

Anmeldung und Laufinfos unter:

089 / 27 34 93 -51



Entspannt Laufen
Martina Dropmann
Lauftherapeutin (DLZ)
Säckingenstr. 6
81545 München
undlos@entspannt-laufen.de
www.entspannt-laufen.de

Mit freundlicher Unterstützung von



sinn | voll
wellness für die sinne
www.sinnvoll-muenchen.de

VORSCHAU SOMMER / HERBST 2012

Das neue Programm beginnt am 27. August 2012
Die Termine erfahren Sie bereits ab Ende Juni bei mir.
Bitte vormerken:
Am 30. September 2012 ist der Avon-Frauenlauf



Entspannt Laufen



Mitglied im



- Einstiegskurse
- Laufberatung
- Lauftreffs
- Laufevents
- Workshops
- Rehabilitation
- Auffrischkurse
- Blindenläufe
- Einzeltraining
- Nordic Walking

**PROGRAMM
FRÜHJAHR / SOMMER 2012**



Eine Erfrischung gefällig?

Entspanntes Laufen wirkt ähnlich wie ein Sonnenaufgang am Meer, wie das Rauschen eines Gebirgsbaches oder die ersten Vogelstimmen im Frühling. Wer entspannt läuft, wird mit einem wohligen Gefühl der Leichtigkeit, Wärme und Erfrischung belohnt.

Probieren Sie es aus! In meinen lauftherapeutischen Gruppen- oder Einzelstunden führe ich Sie ganz sanft zu einem entspannten Lauferlebnis. Sie werden in Bewegung sein, reden, lachen und gemeinsam Freude erleben. Bereits nach 12 Wochen gelingt Ihnen eine Laufzeit von 30 Minuten am Stück. Spezielle Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Dehnen und Entspannen ergänzen das Programm.



Martina Drogmann ist staatlich exam. Krankenschwester (1992), staatlich anerkannte Heilpädagogin (1999) und Lauftherapeutin (Deutsches Lauftherapiezentrum e.V.) nach Prof. Dr. Alexander Weber (2008). Ihre nunmehr 30-jährige Lauferfahrung umfasst Kurz-, Mittel-, Langstrecken, Bergläufe sowie Trailrunning. Seit 2008 arbeitet sie als selbständige Lauftherapeutin und ist zertifizierter Nordic Walking Basic-Instructor.

Prävention und Rehabilitation

Gesundheitliche Prävention und die Unterstützung medizinischer Maßnahmen sind die Kernthemen der Lauftherapie. Ihre positiven Effekte sind wissenschaftlich erwiesen, z.B. bei Bluthochdruck, bei erhöhtem Cholesterinspiegel, Immunschwäche, Kopfschmerz, Burnout, Stress und Überforderung. Als ausgebildete Krankenschwester, Heilpädagogin und Lauftherapeutin (DLZ) biete ich Ihnen eine ebenso professionelle wie persönliche Betreuung, die sich ganz nach Ihren Bedürfnissen richtet. Zusätzliche Unterstützung finden Sie durch ein erprobtes Netzwerk aus Ärzten, Therapeuten und Fachgeschäften.

Machen Sie den ersten Schritt!

Ich freue mich auf Sie, Ihre *Martina Drogmann*

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------|--|---|--|--|--|
| 09:00 | Einzeltraining und Lauftherapie | Run & Relax Kurs 3 Harlaching, 09:00 – 10:15 | Einzeltraining und Lauftherapie | Laufftreff 2, Harlaching 09:00 – 10:00 | Run & Relax Kurs 3 Harlaching, 09:00 – 10:15 |
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | Einzeltraining und Lauftherapie | | Einzeltraining und Lauftherapie | Einzeltraining und Lauftherapie |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 17:00 | | Run & Relax Kurs 4 Harlaching, 17:00 – 18:15 | | | Run & Relax Kurs 4 Harlaching, 17:00 – 18:15 |
| 18:00 | Run & Relax Kurs 6 Engl. Garten, 18:00 – 19:00 | Run & Relax Kurs 7 Harlaching, 18:30 – 19:30 | | Run & Relax Kurs 6 Engl. Garten, 18:00 – 19:00 | Run & Relax Kurs 7 Harlaching, 18:30 – 19:30 |
| 19:00 | Run & Relax Kurs 5 Engl. Garten, 19:30 – 20:45 | Läuferymnastik, 19:30 – 20:00, (endet am 24.4.) | Laufftreff 1 Engl. Garten, 19:00 – 20:00 | Run & Relax Kurs 5 Engl. Garten, 19:30 – 20:45 | |
| 20:00 | | | | | |

UNSERE TREFFPUNKTE:

Englischer Garten: Garten der Seidvilla – Nicolaiplatz (U3/U6 Giselastraße)

Harlaching: Kinderspielplatz am Athener Platz (Tram 15/25 Autharplatz, Stadtbuss 139 Autharstr.)

Run & Relax I

Kurs 1 – Plus: Montag und Donnerstag *

Kurs 2 – Plus: Dienstag und Freitag *

Vorbereitung zum Münchner-Kindl-Lauf (5 km), Englischer Garten und Harlaching, Beginn: 12./13. März 2012, weitere Infos erhalten Sie im beiliegenden Infoblatt oder direkt bei mir.

Kurs 3 – Classic: Dienstag und Freitag

Ort: Harlaching, Beginn: 13. März 2012, Uhrzeit: 9:00 bis 10:15 Uhr, Anmeldung bis 9. März 2012

Kurs 4 – Classic: Dienstag und Freitag

Geeignet für Eltern mit Kind ab 9 Jahren. Ort: Harlaching, Beginn: 17. April 2012, Uhrzeit: 17:00 bis 18:15 Uhr, Anmeldung bis 16. März 2012

Kurs 5 – Classic: Montag und Donnerstag

Ort: Englischer Garten. Beginn: 23. April 2012, Uhrzeit: 19:30 bis 20:45 Uhr, Anmeldung bis 20. April 2012

Kurs 6 – Short: Montag und Donnerstag

Ort: Englischer Garten, Beginn: 14. Mai 2012, Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr, Anmeldung bis 11. Mai 2012

Kurs 7 – Short: Dienstag und Freitag

Ort: Harlaching, Beginn: 15. Mai 2012, Uhrzeit: 18:30 bis 19:30 Uhr, Anmeldung bis 11. Mai 2012

Läuferymnastik

Tag: Dienstag, Ort: Harlaching, Beginn: 28. Februar 2012, Uhrzeit: 19:30 bis 20:00 Uhr, Anmeldung für einen Monat im Voraus oder am Vortag der Teilnahme**. Sommerpause von 8. Mai 2012 bis 28. August 2012

Run & Relax II – Laufftreffs

Laufftreff 1 Englischer Garten: Mittwoch

Beginn: 28. März 2012, Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr

Laufftreff 2 Harlaching: Donnerstag

Beginn: 29. März 2012, Uhrzeit 9:00 bis 10:00 Uhr

Laufftreffs für Fortgeschrittene

aktuelle Termine auf www.entspannt-laufen.de (Kursangebot) oder direkt bei mir.

Nordic Walking für Einsteiger

Kurse und Termine auf Anfrage

* Kursteilnahme auch ohne Start am Münchner-Kindl-Lauf möglich

** Diese Veranstaltung findet im Seminarraum von „Sinn-Voll“, Oberbibbergerstr. 3, 81547 München statt (U1 Mangfallplatz).