

Laufkurse und Termine Frühjahr 2012

Roland Blumensaat - Nürnberg

> für Neulinge: Erstteilnahme an meinen Laufkursen bitte nur nach Teilnahme am Info-Abend > Anmeldung T. 0911-546629

> **Info-Abend für Laufneulinge:** Mi, 11. 01. 2012, 19:00 Uhr
bei RICHTER Orthopädie im Parcside, Am Stadtpark 2
Bitte telefonisch anmelden!

Lauf-Kurse ab Januar 2012 - gelenkschonender sanfter Dauerlauf:

- **Mo & Mi, ab 16.01., 17:55 Uhr** unsportliche **Neulinge**
- Mo & Mi, ab 16.01., 19:00 Uhr Fortgeschrittene
- Di & Do, ab 17.01., 18:25 Uhr Fortgeschrittene
- So, noch bis 22.01., 8:45 Uhr HM-Vorbereitung (lang & langsam)
ab April, vormittags **Nordic Walking** Neulinge (BZ)

kleine Laufveranstaltung für Geübte >>

- Fr, 06.01., 9:15 / 9:30 Uhr **Stundenlauf bei Thusnelda**

- Sonntag und jeden Feiertag, 7.29 Uhr: **Lauftreff am Tiergarten**
Post-SV, z.B. Gruppe 4 mit Roland B., ca. 10 km in 1h

und nach telefonischer Terminvergabe:

- > individuelle, private **Laufstunden in Einzelbetreuung**
- > **Bewegungsanalysen** auf dem Laufband
- > kleine **Laufseminare** für Firmen, Vereine, Institutionen

Roland Blumensaat
Nürnberg

Tel. 0911 / **546629**

Anfragen bitte telefonisch, Festnetznummern rufe ich gerne zurück!

Lauftherapeut(DLZ), Heilpraktiker
Läufer seit 1971, Laufkurse seit 1993

Homepage: www.schritt-weise.de