

Bewegung ist **Leben**

“ Der Fisch schwimmt.
Der Vogel fliegt.
Der Mensch läuft.“

(Emil Zatopek, tschechischer Langstreckenläufer)



Leben & Schreiben

*Verlag & Individuelles
Gesundheitstraining*

Bettina Schomerus-Weinert

Am Rießel 12
29549 Bad Bevensen

Tel 0 58 21 / 47 84 73

Fax 0 58 21 / 47 86 17

www.lebenundschreiben.de
info@lebenundschreiben.de



Hier steckt **Leben** drin!



Richtig in Bewegung

Richtig in Bewegung

Laufen ist nicht nur Laufen.

Zwar nimmt das Ausdauertraining mit individueller Pulskontrolle einen hohen Stellenwert ein, aber viele andere Aspekte sollten mit berücksichtigt werden, damit Laufen zum Gesundheitssport wird:

Ein stabiler Rumpf ist wichtig für einen gelenkschonenden Laufstil. Dazu gehören Laufkraftübungen, Techniktraining, Athletiktraining auf der Matte.

Richtig laufen mit

- . Theorie
- . Trainingsplanung
- . Lauftagebuch
- . Lauftechnik
- . Athletiktraining
- . Trainingsbegleitung in Gruppen oder
- . Personal Training
- . Vorbereitung auf Volksläufe
- . Sportmotivation in Betrieben

Eigendynamik stärken

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ein Ziel beim Trainieren wichtig ist. Ein Ziel fördert Konsequenz und Disziplin. Wenn meine Seminarteilnehmer lächelnd, mit einer guten Lauftechnik und ange-messener Pulsfrequenz ins Ziel kommen, bin ich glücklich!“



Bettina Schomerus-Weinert

Wer mich kennt weiß, wie viel Positives ich selbst aus dem Ausdauersport gewinne.

Als Physiotherapeutin biete ich mit Laufseminaren und Personal Training individuelles Gesundheitstraining an.“



Laufen für den Körper

Laufen als Gesundheitssport

- . trainiert und schont das Herz
- . stärkt die Lunge
- . bringt stabile Knochen
- . optimiert die Fettverbrennung
- . stärkt die Immunabwehr
- . fördert den Zuckerstoffwechsel
- . verlangsamt den Alterungsprozess
- . dient der Entspannung und baut Stress ab
- . lässt positiv denken

BARMER
diegesundexperten

Die Teilnahme an den Laufseminaren wird deshalb von vielen Krankenkassen finanziell unterstützt

Gesundheit trainieren