

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 Laufzeiten machen es Ihnen so einfach wie möglich, mehr Fitness und Ausdauer zu erlangen. Wir beginnen mit kurzen Laufintervallen und vielen Gehpausen. 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: 5-8 Teilnehmer (Kleinere Gruppen auf Anfrage), Kursgebühr: EUR 288,-

Run & Relax Short und Plus: Dauer 8 Wochen, 2-mal wöchentlich ca. 60 bis 70 Minuten (16 Einheiten), Gruppengröße: 5-8 Teilnehmer (Kleinere Gruppen auf Anfrage), Kursgebühr: EUR 192,-

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, um im kontinuierlichen Lauftraining zu bleiben! Die Anmeldung erfolgt im Voraus für einen Monat oder am Vortag des jeweiligen Lauftreffs.

Dauer: Einmal pro Woche 60 bis 75 Minuten, Gebühr: EUR 30,- je Monat oder EUR 80,- für die Zehnerkarte (12 Monate gültig). Für die Einzelteilnahme zum Ausprobieren EUR 9,-

Läufergymnastik

Diese Kräftigungsübungen ohne Eisen richten sich an alle, die bereits 30 Minuten am Stück laufen können. Sie stärken die Rumpfmuskulatur und verbessern Kraft und Laufstil.

Neue Termine erfahren Sie bei mir.

Einzeltraining

Sie trainieren lieber allein? 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 Kurse seit September 2013 auch in Pullach!

Run & Relax I Plus – Option Münchner-Kindl-Lauf (5 oder 10 km)

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.

Kurse für Eltern mit Kind

Run & Relax I Short oder classic Kurse sind auch für **Eltern mit Kind ab 9 Jahren** geeignet. Wenn Sie mögen, führe ich Sie gemeinsam mit Ihrem Kind zu 20 oder 30 Minuten Laufen heran.

Anmeldung und Laufinfos unter:

089 / 27 34 93 -51



Entspannt Laufen
Martina Dropmann
Lauftherapeutin (DLZ)
Sonnenstraße 8
82049 Pullach
undlos@entspannt-laufen.de
www.entspannt-laufen.de

Mit freundlicher Unterstützung von

ERTLRENZ
www.ertlrenz.de

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

VORSCHAU SOMMER / HERBST 2014

Das neue Programm beginnt Anfang September 2014. Die Termine erfahren Sie bereits ab Ende Juni bei mir. **Bitte vormerken:** Am 14. September ist der Run for life Lauf in München.

Entspannt Laufen



Mitglied im



- Einstiegskurse
- Lauftreffs
- Einzeltraining
- Aufbaukurse
- Laufberatung
- Laufevents
- Prävention
- Rehabilitation
- Blindenläufe
- Nordic Walking

**PROGRAMM
FRÜHJAHR / SOMMER 2014**



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 Dropmann 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 Dropmann*

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 09:00 | | | Einzeltraining und Lauftherapie | | |
| 10:00 | Run & Relax Kurs 3 Harlaching | Run & Relax Kurs 4 Pullach | | Run & Relax Kurs 3 Harlaching | Run & Relax Kurs 4 Pullach |
| 11:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | Einzeltraining und Lauftherapie | Einzeltraining und Lauftherapie | | Einzeltraining und Lauftherapie | Einzeltraining und Lauftherapie |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | Run & Relax Kurs 5 Englischer Garten | Run & Relax Kurs 6 Pullach | | Run & Relax Kurs 5 Englischer Garten | Run & Relax Kurs 6 Pullach |
| 19:00 | Run & Relax Kurs 7 Englischer Garten | | | Run & Relax Kurs 7 Englischer Garten | |
| 20:00 | | | | | |

Run & Relax I – Kurse

Kurs 1 – Plus Spezial: Montag und Donnerstag*

Vorbereitung zum Münchner-Kindl-Lauf (10 km), Englischer Garten. Beginn: 20. Februar 2014

Kurs 2 – Plus Spezial: Dienstag und Freitag*

Vorbereitung zum Münchner-Kindl-Lauf (5 km), Pullach, Beginn: 10. März 2014. Zu den 5 Kilometern können Sie auch im Englischen Garten trainieren.

Sprechen Sie mich an für weitere Informationen.

* Beide Kurse haben einen speziellen Preis. Die Kursteilnahme ist auch ohne Start am Münchner-Kindl-Lauf möglich.

Kurs 3 – Classic: Montag und Donnerstag

Ort: Harlaching, Beginn: 31. März 2014, Uhrzeit: 10:00 bis 11:15 Uhr, Anmeldung bis 28. März 2014

Kurs 4 – Classic: Dienstag und Freitag

Ort: Pullach, Beginn: 01. April 2014, Uhrzeit: 10:00 bis 11:15 Uhr, Anmeldung bis 28. März 2014

Kurs 5 – Short: Montag und Donnerstag

Ort: Englischer Garten, Beginn: 05. Mai 2014, Uhrzeit: 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Anmeldung bis 02. Mai 2014

Kurs 6 – Short: Dienstag und Freitag

Ort: Pullach, Beginn: 06. Mai 2014, Uhrzeit 18:00 bis 19:00 Uhr, Anmeldung bis 02. Mai 2014

Kurs 7 – Short:

Montag und Donnerstag

Ort: Englischer Garten, Beginn: 12. Mai 2014, Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr, Anmeldung bis 13. Mai 2014

Run & Relax II – Lauftreffs

Lauftreffs in Pullach, Harlaching und Englischer Garten sowie Lauftreffs für Fortgeschrittene. Aktuelle Termine auf www.entspannt-laufen.de (Kursangebot) oder direkt bei mir.

Nordic Walking für Einsteiger

Kurse und Termine auf Anfrage

Alle Kurse sind auch für Mütter/Väter mit **BabyJogger** geeignet.



UNSERE TREFFPUNKTE:

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

Harlaching: Kinderspielplatz am Athener Platz (Tram 15/25 Authariplatz, Stadtbus 139 Autharistr.)

Pullach: Treffpunkt 1 – Warnbergstraße, vor dem Waldfriedhof. Treffpunkt 2 – Josef-Breher-Platz