

# Gesund und fit in den Frühling

## Neue Präventionskurse in der AktivZeit Winterberg

**Winterberg.** Laufen an der frischen Luft, um sich fit zu halten oder Gutes für den Rücken und das eigene Wohlbefinden tun – dafür bietet die AktivZeit Winterberg im Frühjahr 2017 gleich zwei verschiedene Präventionskurse mit dem zertifizierten Trainer Sebastian Reif aus Neuastenberg an.

Anfänger finden dabei den Einstieg in den Laufsport ohne Überforderung, dafür aber mit Spaß. Sie lernen die richtige Atemtechnik und das Laufen auf unterschiedlichen Untergründen wie Waldboden, Schotter oder Asphalt. Wer dagegen schon Übung hat, möchte vielleicht seine Laufstrecken verlängern oder das Tempo steigern. Auch am Laufstil wird im Fortgeschrittenenkurs gefeilt - für flüssige Bewegungen und eine optimierte Technik.

Der Anfängerkurs findet ab 6. April immer donnerstags von 17.15 Uhr bis 18.30 Uhr statt. Die Fortgeschrittenen gehen im Anschluss von 18.45 Uhr bis 20 Uhr auf die Strecke. Beide Laufangebote erstrecken sich über acht Wochen. Treffen ist jeweils am Schneewittchenhaus am Parkplatz Bremberg in Winterberg.

Im Präventionskurs „Fit von Kopf bis Fuß: Die neue Rückenschule“ tragen funktionelle Übungen nicht nur zur allgemeinen Fitness bei, sondern stärken speziell die Rückenmuskulatur. Rückenschmerzen lassen dadurch schnell nach oder treten gar nicht erst auf. Start des neuen Kurses ist am 29. März 2017, trainiert wird immer mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr im Familienzentrum Edith Stein. Die Laufzeit des Rückenurses beträgt zehn Wochen.

Die Rückenschule kostet 120 Euro, der Laufkurs 100 Euro. Die Krankenkassen fördern diese beiden zertifizierten Kurse mit bis zu 100 Prozent. Über die Höhe des Zuschusses sollten sich Interessenten vor Kursbeginn bei ihrer Kasse erkundigen.

### **Fakten-Box:**

Weitere Informationen und Anmeldung:

Winterberg Touristik und Wirtschaft GmbH

Aktiv- und Gesundheitstourismus

Theresa Nolte, Telefon 02891 925032, eMail: [theresa.nolte@winterberg.de](mailto:theresa.nolte@winterberg.de)