

Alle Jahre wieder...

... SNT läuft!

Was mit dem **Milestone 2009** begann, wird im Jahr 2010 fortgesetzt. Professionelles Lauftraining für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und jede Menge Spaß – und natürlich wieder mit den Trainern Maria Funk und Arne Trommer. Ziel des diesjährigen *Milestone*-Laufkurses ist die gemeinsame Teilnahme an der **11. Berliner Wasserbetriebe TEAM-Staffel (5 x 5 Km), am 9. - 11. Juni 2010** im berliner Tiergarten. Ein echtes Highlight für Firmenläuferinnen und -läufer. Ein absolutes MUSS – besonders für das „aktivste Unternehmen“ des DAK Firmenlaufs 2009 in Potsdam ...

Fakten zum Kurs:

Bezeichnung: *Milestone*-Laufkurs 2010

Ziel: Gemeinsame Teilnahme an der 5 x 5 Km Teamstaffel

Zielgruppe: A) Laufinteressierte Einsteiger, die unter professioneller Anleitung ihre „ersten Schritte“ machen wollen, um ein langfristig effektives und gesundheitsförderndes Lauftraining durchführen zu können.

B) Bereits aktive Läufer (auch Teilnehmer aus dem *Milestone*-Laufkurs 2009), die ihr Training weiter professionalisieren wollen und Spaß haben am gemeinsamen Training und der Wettkampfteilnahme in der Gruppe.

Dauer: 8 Trainingstermine à 90 Minuten, 1 Trainingseinheit pro Woche (immer mittwochs)

Termin: Das Training beginnt am Mittwoch, den **14. April 2010, 17:30 – 19:00 Uhr**

Kosten: Die Kurskosten betragen **135,00 Euro pro Person***. Jeder Teilnehmer erhält ein hochwertiges Puma-Funktionslaufshirt kostenlos – **sponsored by Deutsche BKK**.

*Da es sich bei dem Laufkurs um einen sog. **Präventionskurs nach § 20/SGB V** handelt, bezuschussen gesetzliche Krankenkassen und Ersatzkrankenkassen die Teilnahme am Kurs in der Regel mit ca. 80% der Kurskosten. Der Eigenanteil beträgt also ca. 30,00-50,00 Euro, je nach Krankenkasse. **Die Deutschen BKK übernimmt für ihre Versicherten 100% der Kurskosten.** Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn die Kursgebühren bis Kursbeginn überwiesen wurden. Sollten Sie Fragen zum Thema Krankenkassenabrechnung haben, stehen wir Ihnen für Nachfragen gern zur Verfügung.

Ansprechpartner:

Arne Trommer | a.trommer@customized-concepts.de | 0177 – 49 77 99 6