



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Einladung

## Komm in Bewegung

Gemeinsam Walken oder Laufen – für Beginner und Fortgeschrittene

Sie haben Lust auf Bewegung in der Natur?  
Wollen fitter werden und Ihr Immunsystem stärken?  
Wollen Sie das Joggen oder Walking mit und ohne Stöcke richtig lernen?  
Herz-Kreislauftraining, Koordinations- und Stabilisationsübungen  
und ganz viel Spaß sind garantiert!  
Wir werden auf das Leistungsniveau eines jeden Einzelnen eingehen.  
Ein Einstieg ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

**Die Teilnahme ist kostenfrei! Termine können einzeln besucht werden.**

### Termine (mittwochs)

19. März | 26. März | 2. April | 9. April | 30. April | 7. Mai | 14. Mai | 21. Mai 2025

### Uhrzeit

jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

### Treffpunkt

Südpfalzstadion Landau | direkt am Stadion, Eingang an der Löhstraße

### Kursleitung

Simone Brück & Jörg Grimm – Team der Laufschule Südpfalz

### Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Selina Ernst ([sernst@lzg-rlp.de](mailto:sernst@lzg-rlp.de)) oder  
Simone Brück 0162 6644126.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

<https://www.agfrlp.de/landau>



Landau  
März – Mai  
2025

Foto: © fizkes/ istockphoto

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

