



# Laufschule Schritt für Schritt

## Die Vulkaneifel laufend erleben

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun, und gleichzeitig die schönsten Seiten der Vulkaneifel erleben?

Dann sind Sie in der Laufschule „Schritt für Schritt“ genau richtig. Verbinden Sie Ihren Urlaub mit einem gesundheitsfördernden Lauftherapiekurs speziell für Urlauber.

**Für Kinder &  
Erwachsene**



Entdecken Sie die den Spaß und die gesundheitsfördernde Wirkung des Laufens, verbunden mit der abwechslungsreichen Landschaft der einzigartigen Vulkaneifel.

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite.

## Laufen ist gesund

- ✓ Verbesserung der Fitness und Ausdauer
- ✓ Stressabbau
- ✓ Seelischer Ausgleich
- ✓ Steigerung des Selbstvertrauens
- ✓ Stärkung des Immunsystems u.v.m.

## Unser Angebot:

- Urlaubskurse in kleinen Gruppen für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene
- individuell angepasstes Einzeltraining
- Training für Fortgeschrittene in etablierter Laufgemeinschaft

## Laufen ohne Leistungsdruck

Optimale Betreuung von Dipl. Lauftherapeutin Inge Umbach, sowie weiterer Fachkräfte mit fundierter Erfahrung, sind Sie in besten Händen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Schnupperkurs  
möglich**

## Feste Lauf-Termine:

- Montag & Mittwoch für Erwachsene jeweils 19.00 Uhr
- Samstag Kinder & Erwachsene 9.30 Uhr

**Weitere Termine nach Vereinbarung**

# Laufschule Schritt für Schritt

**Dipl. Lauftherapeutin Inge Umbach**  
Birkenweg 3 - 54552 Ellscheid  
Tel.: 0 65 73 - 99 19 0  
[www.lernelaufen.de](http://www.lernelaufen.de)