



VON 0 AUF 21

**LAUF
DICH
FIT!**

BIST DU BEREIT FÜR (D)EINE SPORTLICHE HERAUSFORDERUNG?

**WIR MACHEN DICH IN 6 MONATEN GESUND UND STRESSFREI
FIT FÜR DEINEN HALBMARATHON ODER 10 KM-LAUF!**

LAUF DICH FIT IST:

**EIN GANZHEITLICHES TRAININGSKONZEPT
AUS MODERNSTER LAUFTECHNIK, MOBILISATION, STABILISATION,
KRÄFTIGUNG UND RICHTIGER ERNÄHRUNG**

**GEEIGNET FÜR ANFÄNGER,
FORTGESCHRITTENE UND WIEDEREINSTEIGER**

**MOTIVIERENDE GRUPPE
MIT BEGEISTERTEN LÄUFERN UND QUALIFIZIERTEN TRAINERN**

STARTET:

MO. 29.03.21 IN KÖNIGSBACH-STEIN

INFOS → RÜCKSEITE!

„LAUF DICH FIT“ IST EIN PROJEKT VON:

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

SPORT-einmalig.de
OUTDOOR-FITNESS & COACHING

BIANCA DICKER (HEAD-COACH)
Alte Brettener Str. 55, 75203 Königsbach-Stein
Tel. 0160 - 77 44 333 E-Mail: info@sport-einmalig.de

INTERSPORT®
ELSÄSSER

Schlosslegalerie · Westliche 78 - 86 · 75172 Pforzheim
Tel. 0 72 31/31 67 60 · Fax 072 31/1 77 47

MEHR INFOS ZU LAUF DICH FIT

→ START:

Das Training beginnt am Mo. 29.03.21 und endet nach 6 Monaten am 21.09.21

→ DAS TRAININGSPROGRAMM:

- Gruppentraining immer montags um 18:30 Uhr im Gengenbachtal in Stein
- Samstags oder sonntags finden gemeinsame Läufe statt
- Wochenprogramm max. 3 Laufeinheiten und 15 min. Ergänzungstraining

→ MEILENSTEINE UND DAS ZIEL:

- nach 3 Monaten findet ein Kontrolllauf über 5 km oder 10 km statt
- Ziel ist der Halbmarathon am 19.09.21 in Karlsruhe
- Alternativ ist ein Lauf über 10 km oder 13 km möglich

→ ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG DURCH:

- 1.) Fachvortrag: Gesunder Start, weniger ist mehr (15.04.21 bei Intersport-Elsässer)
- 2.) Praxisseminar: Lauftechnik gesund und gelenkschonend (Mai)
- 3.) Fachvortrag: Gesunde Ernährung beim Laufen (Juni)
- 4.) Fachvortrag: 4 Wochen bis zum Abschlusslauf
- 5.) Monatlicher E-Mail Newsletter
- 6.) Zugang zu WhatsApp Infogruppe

→ DEIN STARTPAKET:

Persönlicher Trainingsplan, Funktionslaufshirt, 10% Gutschein sowie individuelle Schuhberatung von Sport-Elsässer, Power-Riegel der Firma Ultra-Sports und einen Regenponcho von SPORT-einmalig

→ INFOVERANSTALTUNG:

Am Fr. 19.03.21 um 19:00 Uhr findet eine kostenlose Infoveranstaltung statt. Sollte dies aufgrund Corona nicht möglich sein, wird diese ersatzweise als „Zoom“-Online-Meeting stattfinden. Bitte hierfür frühzeitig bei SPORT-einmalig anmelden, damit rechtzeitig alle Informationen versendet werden können.

→ ANMELDUNG ZUM TRAINING:

Bis Mo. 22.03.21 bei SPORT-einmalig

→ KOSTEN:

Preis des Startpakets 29 € (einmalig). Monatsbeitrag 29 € (6 Monate a 29 €)

Vertragslaufzeit 6 Monate (keine Kündigung notwendig). Startgelder nicht enthalten.

KONTAKT → RÜCKFRAGEN → ANMELDUNG →