



**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 GESUNDER ERNÄHRUNG**

**GEEIGNET FÜR ANFÄNGER,
FORTGESCHRITTENE UND WIEDEREINSTEIGER**

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

**START:
MO. 21.03.22 IN KÖNIGSBACH-STEIN**

INFOS → RÜCKSEITE

„LAUF DICH FIT“ IST EIN PROJEKT 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

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

INTERSPORT[®]
ELSÄSSER

Schlösslegalerie · 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. 21.03.2022 und endet nach 6 Monaten am Mo. 19.09.2022

→ TRAININGSPROGRAMM:

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

→ MEILENSTEINE UND DAS ZIEL:

- nach 3 Monaten findet ein Testlauf über 5 km oder 10 km statt
- Ziel ist der Halbmarathon am 18.09.2022 in Karlsruhe
- alternativ ist ein Lauf über 10 km möglich

→ ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG:

- 1.) Fachvortrag: Gesunder Start, weniger ist mehr! (April)
- 2.) Praxisseminar: Lauftechnik gesund und gelenkschonend (Mai)
- 3.) Fachvortrag: Gesunde Ernährung beim Laufen (Juni)
- 4.) Fachvortrag: 4 Wochen bis zum Abschlusslauf (August)
- 5.) E-Mail Newsletter
- 6.) WhatsApp Infogruppe

→ STARTPAKET:

Persönlicher Trainingsplan, 1 Funktionslaufshirt, 10% Gutschein sowie individuelle Schuhberatung von Sport-Elsässer, Power-Riegel der Firma Ultra-Sports und einen Regenponcho von SPORT-einmalig

→ INFOVERANSTALTUNG:

Du hast Fragen oder Zweifel ob du das schaffst? Am **Fr. 18.03.22 um 19:00 Uhr** findet bei Sport-Elsässer in der Schloßlegalerie eine kostenlose Infoveranstaltung statt. Sollte dies wg. Corona nicht möglich sein, findet ersatzweise ein Online-Meeting statt. Bitte frühzeitig bei SPORT-einmalig anmelden, damit wir planen / rechtzeitig alle Infos versenden können.

→ ANMELDUNG ZU LAUF DICH FIT:

Bis Mo. 21.03.2022 per E-Mail oder telefonisch bei SPORT-einmalig

→ KOSTEN:

Startpaket einmalig 29 €, Monatsbeitrag 29 € (6 Monate x 29 €).

Laufzeit 6 Monate, keine Kündigung notwendig. Startgeld für HM-Karlsruhe nicht enthalten

KONTAKT | RÜCKFRAGEN | ANMELDUNG