

GESUND LAUFEN GÖTTINGEN

FÜNF UND ZEHN MIT SYSTEM

Steck den Euro nicht in den Schokoriegel, sondern in deine Gesundheit und Lebensqualität. Für deinen Euro bekommst du Gesundheitswissen an die Hand, eine hochwertige Rundum-Laufbetreuung, ein hochqualifiziertes Team von Laufcoaches und Referent_innen, Events, Veranstaltungen und Gruppen-Support – alles fein abgestimmt auf das Erreichen deiner persönlichen Zielsetzung.

NEU BEI UNS

GESUNDHEIT
FÜR

€1/Tag

- + Umfassende, 5-monatige Betreuung // + 14-tägliche Lauftreffs mit Anleitung (unterteilt in Laufeinsteiger_innen und Wiedereinsteiger_innen/Fortgeschrittene) //
- + wöchentlicher 5-km-Dauerlauftreff am Kiessee (park run) //
- + Termine zur Lauftechnikverbesserung //
- + FitnessCheck zur Anmeldung // + Trainingspläne abgestimmt auf Zielgruppe und Zieldistanz //
- + Motivierende Vorträge zu Themen wie Ernährung, Trainingsgestaltung, Motivation und Gesundheit //
- + Events a) Frank Neumann von der Laufline klärt Euch auf über individuell passende Laufschuhe und wie die Laufanalyse funktioniert / b) Dr. med. Silke von der Heide heißt Euch im Promotio willkommen und hält ihren Vortrag über Laufen aus sportmedizinischer Sicht //
- + Begleitung auf den Laufveranstaltungen

// + nur 150 Euro für alles