

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