



Die Vier
**WOHLFÜHL-
BAUSTEINE:**
Ernährung, Training,
Entspannung und
Schlaf

LAUF GEHT'S^{2.0}

Für ein ganzheitlich
neues Lebensgefühl!

**10 oder 21 Kilometer
WALKEN ODER LAUFEN
26.04. – 09.10.2021**

POWERED BY

SCHWABISCHEPOST

**GMÜNDER
TAGESPOST**



Die 4 Wohlfühl-Bausteine

Ein ganzheitliches Programm

Den Menschen stets als Ganzes im Blick. Bei Lauf geht's 2.0 werden wir uns intensiv mit den vier elementaren Bereichen Ernährung, Training, Entspannung und Schlaf beschäftigen. Diese vier Bausteine sind wichtig für ein gesundes und positives Lebensgefühl. Wir unterstützen und coachen Dich, damit Du einen Überblick zum ganzheitlichen Ansatz erhältst.

Ernährung

Wir setzen auf eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** mit wenig Kohlenhydraten, begleitet vom Einsatz wertvoller Gewürze zur Senkung des Verletzungsrisikos.

Training

Wir setzen auf neueste Trainingskonzepte nach der sogenannten **FAST-Formel** aus dem Spitzensport – ohne Überforderung und Leistungsdruck entspannt zum Ziel. Begleitet von **Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen** für starke Bänder und Sehnen.



Schlaf

Gesunder Schlaf ist unverzichtbar für das persönliche Wohlbefinden und zur eigenen Leistungsfähigkeit. Wir checken Deine **Schlafgewohnheiten** und erarbeiten gemeinsam Optimierungspotentiale.

Entspannung

Wir zeigen Bausteine, wie Sie sich **von jetzt auf nachher entspannen** können und Ihr „Gedankenkarussell“ anhalten können. Auch unser **spezielles Faszienprogramm** wird beim Entspannen unterstützen.

Die 5 Trainingsgruppen

Du erhältst von uns einen auf Deine Trainingsgruppe abgestimmten Trainingsplan.

Gruppe 1

Fitnesswalker

Distanz: von 0 auf 10 km

Sportliche Voraussetzung:

Keinerlei sportliche Vorkenntnisse nötig

Auch geeignet für alle, die bislang nicht sportlich aktiv waren

Sportliche Ziele:

- Flüssiges Walken erlernen
- Entspannt die 10 km beim Abschlusslauf walken

Gruppe 2

Fitnesswalker (HM-Version)

Distanz: von 10 auf 21 km

Sportliche Voraussetzung:

Angesprochen werden Personen, die derzeit schon 10 km am Stück walken können

Sportliche Ziele:

- Einen Halbmarathon (21,1 km) beim Abschlusslauf locker walken

Gruppe 3

Vom Walker zum Jogger

Distanz: von 0 auf 10 km

Sportliche Voraussetzung:

Aktive Walker, die den Sprung zum Jogger erreichen wollen

Sportliche Ziele:

- Richtiges Joggen erlernen
- Entspannt die 10 km beim Abschlusslauf laufen

Gruppe 4

Vom Fitnessläufer zum Ausdauerläufer

Distanz: von 30 Minuten auf 10 km

Sportliche Voraussetzung:

Alle, die bereits 30 Minuten ohne Pause laufen können

Sportliche Ziele:

- Zum Ausdauerläufer werden
- Entspannt die 10 km beim Abschlusslauf laufen

Gruppe 5

Vom Ausdauerläufer zum Halbmarathonläufer

Distanz: 10 auf 21 km

Sportliche Voraussetzung:

Alle, die bereits 10 km ohne Pause laufen können

Sportliche Ziele:

- Entspannt einen Halbmarathon (21,1 km) beim Abschlusslauf laufen

Unsere 9 Standorte



Bitte beachten, dass nicht alle Leistungsgruppen an jedem geplanten Standort angeboten werden. Infos unter www.lauf-gehts.de. Änderungen vorbehalten.

Laufzeit und Gebühren

Das Programm dauert 6 Monate. Die **monatliche Teilnahmegebühr** beträgt 49,95 € zzgl. einer Startergebühr von 49,95 €.

Abonnenten der Schwäbischen Post und der Gmünder Tagespost, AOK-Mitglieder sowie Schüler und Studenten erhalten eine Beitragsvergünstigung und bezahlen **nur 39,95 €** monatlich, zzgl. einmalig 49,95 € bei Neueinsteigern.

Für **Wiederholer** des Programms entfällt die Anmelde- und Starterpaketgebühr.



Unsere Partner



Die AOK fördert die Teilnahme am Programm. AOK-Kunden zahlen statt 49,95 € lediglich **39,95 €** pro Monat.

FORSCHUNGSGRUPPE

Dr. Feil

Alle Teilnehmer von Lauf geht's erhalten **exklusiv ein kontinuierliches Coaching** durch die Forschungsgruppe Dr. Feil.

Weitere Infos und News erhältst Du auf unserer Website.

Jetzt anmelden unter
www.lauf-gehts.de

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

— **EnBW** | ODR

INTERSPORT
SCHOELL
SPORTHÄUSER

S Kreissparkasse
Ostalb

BLACKROLL