

Gesundlaufen ohne Leistungsdruck!

Wolfgang Grandjean, Buchautor und Lauf geht's-Erfinder

„Lauf geht's“ bringt Einsteiger, Wiedereinsteiger, Gelegenheitsläufer sowie „Schlank-und-fit-werden-Woller“ in sechs Monaten zum Halbmarathon oder zum 10-km-Lauf. Langsam, ohne Überforderung, ohne Leistungsdruck!

Infoabend:

Wann: **14. Februar 2018, Beginn 19:00 Uhr**, Einlass ab 18.30 Uhr

Wo: **Kulturboden Hallstadt**, An der Marktscheune 1, Hallstadt

Informieren Sie sich völlig unverbindlich über unser Programm „Lauf gehts“.

Autor und Lauf geht's Erfinder **Wolfgang Grandjean** erklärt alles zum sechsmonatigen Trainingsablauf, der idealen Ausrüstung, die begleitende Ernährungslehre und alles zum Thema Motivation und innerer Schweinehund!

Lauf geht's ist das Programm für alle – egal ob Neueinsteiger, Gelegenheitsläufer oder einfach nur „Schlank-werden-Woller“. Überzeugen Sie sich selbst am Infoabend.

Melden Sie sich gleich an (www.laufgehts-franken.de) , die Teilnehmerplätze sind begrenzt!

LEISTUNGSPAKET:

- Individuelles Trainingstagebuch mit auf den Leistungsstand angepasstem Trainingsplan
- Wöchentlicher Lauftreff mit speziell nach der F-AS-T-Methodik geschulten Trainer
- Regelmäßige Betreuung durch Lauf- und Fitnesstrainer
- E-Mail-Zugang zur Forschungsgruppe Dr. Wolfgang Feil
- Anmeldegebühr zum Halbmarathonlauf/10km Lauf (beim Fränkische Schweiz Marathon) und zur Meilensteinkontrolle (14. Veitensteinlauf)
- Funktionslaufshirt
- Buch: „Lauf Dich gesund“ von Dr. Wolfgang Feil
- Kostenfreie Teilnahme an allen begleitenden Fachvorträgen zu Training, Ausrüstung, Ernährung und Motivation
- Starterpaket mit passenden Ultra-Sports Produkten zum Lauftraining
- Wöchentliche Motivations-E-Mail
- Während des Aktionszeitraums Preisnachlass bei Intersport Wohlleben
 - 10% auf Elektronik (Laufuhren, Sportuhren)
 - 20% für alles andere (Laufschuhe, Textilien etc.)

Programmdauer:

Das Programm dauert sechs Monate und erstreckt sich über den Zeitraum von März bis September 2018. Es beginnt in der KW 10 und endet mit der Teilnahme am Halbmarathon oder 10km Lauf am 2. September 2018 im Rahmen des „Fränkische Schweiz Marathons“.

KOSTEN:

In der monatlichen Teilnahmegebühr von 49,90 € sind alle im Leistungspaket aufgezählten Details enthalten!!!



Genusslaufen Laufen ohne Leistungsdruck – Gemeinsam zum Halbmarathon



Bleiben Sie gesund Herzinfarkttrisiko senken, Muskeln aufbauen und fitter werden



Gewicht verlieren Trainings- und Ernährungslehre lassen Ihre Pfunde purzeln



Ganzheitliches Programm Betreutes Training, Ernährung und Fitness



www.lg-veitenstein.de



BOSCH



Sozialstiftung Bamberg
saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

FORSCHUNGSGRUPPE
Dr. Feil



POLAR®

INTERSPORT®
WOHLLEBEN
www.intersport-wohllleben.de

Teilnehmer von 16 – 76 Jahre

2015 machten sich 436 Teilnehmer im Alter von 16 bis 76 Jahren binnen sechs Monaten fit für den Halbmarathon in München. Die **Gewichtsreduktion** betrug im Schnitt 3,7 Kg.

Besonders: Bei der aufgrund von Ausgangsgewicht und Vorerkrankungen als Risikoteilnehmern eingestuft Gruppe lag der Gewichtsverlust sogar bei durchschnittlich 6,1 Kilogramm, bei einem sogar bei sagenhaften 31 Kilogramm.

Begleitende entzündungssenkende Ernährungstipps

stärken Ihr Immunsystem und kräftigen Ihr Bindegewebe. Sie werden auf natürliche Weise abnehmen, ohne zu fasten!

Lebensqualität steigt

Expertenvorträge

Abgerundet wird das Programm mit Expertenvorträgen, Workshops und Seminare zu den Themen Training, Ausrüstung, Ernährung und Motivation, u.a. mit Dr. Wolfgang Feil und Wolfgang Grandjean

Ganzheitliches Programm

Das ganzheitliche Programm **kombiniert modernste Trainingsmethodik mit neuester Ernährungslehre.**

Profitieren vom Leistungssport

Wissenschaftlicher Leiter des Programms ist der Biologe und Sportwissenschaftler **Dr.**

Wolfgang Feil.

Herzinfarkttrisiko senken

Gesundheitschecks und Motivation

Nach einem Gesundheitscheck erhalten die Teilnehmer einen auf den eigenen Leistungsstand angepassten **individuellen Trainingsplan**. Sie trainieren sowohl alleine, als auch gemeinsam in wöchentlichen Lauftreffs, die montags, samstags oder sonntags (je nach Standort) stattfinden. Die geschulten Trainer begleiten und motivieren Sie.

Umfassende Betreuung

Während des Programms können sich die Teilnehmer jederzeit mit Fragen an ihre Trainer im Lauftreff und an die Forschungsgruppe Dr. Feil wenden.

Gemeinsam zum Ziel

Am 3.6.2018 steht der 14. Veitensteinlauf als Meilensteinkontrolllauf auf dem Programm, Ziel und Abschluss ist die erfolgreiche Teilnahme am 2.9.2018 beim Halbmarathon in der Fränkischen Schweiz.

Zu beiden Veranstaltungen sind die Teilnehmer schon angemeldet!