# TRAINIEREN WIE DIE WELTMEISTER

## WISSENSCHAFTLER LEITER: DR. WOLFGANG FEIL

Dr. Wolfgang Feil

Wissenschaftlicher Leiter ist Dr. Wolfgang Feil. Nach seinem Konzept trainieren zahlreiche Spitzensportler. Für „Lauf geht's“ hat er seine für den Leistungssport entwickelte F-AS-T-Formel auf den Gesundheitssport übertragen.

**Edelmann** Group

Wir, die Edelmann Group sind in Bewegung – mit einer leistungsfähigen und gesunden Belegschaft machen wir uns fit für die Zukunft!

Oliver Bruns, CEO

## FIT UND SCHLANK WERDEN

Positiver Nebeneffekt: Sie werden schlanker, Ihre Fitness steigt und viele Läufer berichten von Glücksgefühlen, die sich beim Laufen einstellen.

Ziel und Abschluss ist die erfolgreiche Teilnahme am Halbmarathon in Ulm am 29.09.2019.

**JETZT ANMELDEN!**

## ANSPRECHPARTNER

HEIDENHEIMER ZEITUNG

lauf-gehts-heidenheim@sdz-medien.de
oder in Ihrem AOK Kundencenter
in Ostwürttemberg

## WEITERE INFOS UNTER:

**www.lauf-gehts-heidenheim.de**

**2019 NEU MIT WALKING-PLAN**

HEIDENHEIMER ZEITUNG
AOK Die Gesundheitskasse.

# LAUF GEHT'S!

DEIN TRAUM IN BEWEGUNG

**03. APRIL – 29. SEPTEMBER 2019**

## IN 6 MONATEN WALKEN ODER LAUFEN ZUM HALBMARATHON

# HERZKLOPFEN GARANTIERT

Laufen oder Walken Sie sich gesund!
„Lauf geht's“ bringt Einsteiger, Wiedereinsteiger und Gelegenheitsläufer in sechs Monaten zum Halbmarathon. Langsam. Ohne Überforderung. Ohne Leistungsdruck.

Das ganzheitliche Programm kombiniert modernste Trainingsmethodik mit neuster Ernährungslehre. Es geht nicht allein ums Laufen. Begleitende Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen stärken Bänder und Sehnen. Hochintensives Intervalltraining ermöglicht effizientes Training in kurzer Zeit. Ein Plus für Berufstätige!

Und das spezielle Faszienprogramm verkürzt die Regenerationszeit. Das Programm aktiviert die kompletten Muskelketten. Sie laufen aus einer stabilen Mitte und beugen Rückenschmerzen vor.

## GENUSSLAUFEN STATT LEISTUNGSDRUCK

## UNSERE PARTNER:

Die AOK fördert die Teilnahme am „Lauf geht´s“ – Programm. AOK Kunden zahlen statt 49,95 lediglich 24,95 €.

## AUSSTATTUNGSPARTNER

NUBUK Sports ist Ihr kompetenter Partner in Sachen Laufausrüstung. In der Filiale in Heidenheim berät Sie das erfahrene Team gerne. Und das Beste: Als Teilnehmer bei „Lauf geht´s“ erhalten Sie exklusiv 20 % Rabatt auf Laufschuhe und 10 % Rabatt auf das weitere Laufsortiment.

## MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG

# PROGRAMM

## VORTRÄGE

Dr. Wolfgang Feil

03. 04. 2019, 19 UHR
„Lauf Dich gesund – Ganzheitlich zum Erfolg“

26. 06. 2019, 19 UHR
„Mit Bewegung Stress abbauen – Länger leben mit der Dr. Feil Strategie“

Wolfgang Grandjean

07. 05. 2019, 19 UHR
„Training ist mehr als Laufen“

19. 09. 2019, 19 UHR
„Letzte Vorbereitungen vor dem großen Lauf“

## WEBINARE

Dr. Wolfgang Feil

15. 05. 2019, 19 UHR
„Motivationstipps und Durchhalte-Strategien“

05. 06. 2019, 19 UHR
„Die Dr. Feil Ernährung in der Praxis“

17. 07. 2019, 19 UHR
„Strategien für mehr körperliche und mentale Frische“

## LEISTUNGSPAKET FÜR TEILNEHMER

AB 24,95 € PRO MONAT*

- Lauf geht‘s Teilnehmer erhalten einen kostenfreien, sportmedizinischen Atemgastest im Wert von 150,- €.
- Teilnahmegebühr Heidenheimer Sparkassen-Stadtlauf
- Heidenheimer Zeitung im gesamten Zeitraum kostenfrei
- Persönlicher Trainingsplan mit Trainingstagebuch.
- Wöchentlicher Lauftreff mit nach der F-AS-T-Methodik geschulten Trainern in drei Leistungsstufen.
- Teilnahme an Fachvorträgen zu Training, Ausrüstung, Ernährung und Motivation.
- Buch: „Lauf Dich gesund“ (24,95€).
- Begleit-DVD mit Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen sowie Lauf-ABC.
- Webinare mit der Forschungsgruppe Dr. Feil zu Motivation, Ernährung und mentaler Frische.
- Funktions-Laufshirt im Lauf geht‘s Design.
- Starterpaket zum Lauftraining.
- Wöchentliche Motivationsmails.
- Teilnahmegebühr am Halbmarathon in Ulm.
- Teilnahmegebühr an zwei Meilensteinkontrollen.
- Betreuung durch die Forschungsgruppe Dr. Feil.
- 10% Rabatt auf das gesamte Laufsortiment und ultraSPORTS-Produkte bei NUBUK Sports.

* Das Programm dauert 6 Monate.
In der monatlichen, regulären Teilnahmegebühr von 49,95 € sind alle o.g. Leistungen enthalten. Abonnenten der Heidenheimer Zeitung zahlen lediglich 39,95 €. AOK Kunden zahlen nur 24,95 €.
Jeweils zzgl. Anmeldegebühr + Starterpaket für zusammen einmalig 49,95 €.

## ABNEHMEN OHNE FASTEN

Die Teilnehmer von Lauf geht‘s nehmen im Programm auf ganz natürliche Weise ab, denn das Gesundheitsprogramm kombiniert Training mit einer kohlenhydratarmen, entzündungssenkenden Ernährung. Durch Einsatz von Gewürzen wird das Verletzungsrisko gesenkt.

## FÜR JEDES ALTER

Teilnehmen darf jeder ab 16 Jahren. 2017 hat sogar eine 79jährige Teilnehmerin - 60 Jahre nach ihrem Abitur! - wieder mit dem Laufen begonnen.

## LEBENSQUALITÄT STEIGT

In einer Studie der AOK aus dem Jahr 2016 gaben die Teilnehmer eine Steigerung Ihres Wohlfühlfaktors um 91 Prozent an. Sie fühlten sich nach Beendigung des Programms fitter, ausgeglichener und gesünder.

## NEU: POWER WALKING

Ab diesem Jahr bieten wir eine Walking-Gruppe an. Das Ziel bleibt der Halbmarathon.

Walken reduziert Belastungen auf Gelenke, Bänder und Sehnen. Es ist somit ein schonenderes Training.

Hintergrund ist, dass es beim Walken - anders als beim Joggen - keine Flugphase gibt. Ein Bein ist also immer auf dem Boden. So müssen unsere Gelenke, unsere Bänder und Sehnen bei der Landung nicht das vierfache unseres Körpergewichtes abfedern.

Walken ist damit eine hervorragende Möglichkeit für Einsteiger, die mit einem hohen Ausgangsgewicht starten. Die Gefahr, sich beim Training unwissentlich zu überlasten ist weitaus geringer.