

## Garmin initiiert deutschlandweit Laufclubs

### Mit Freu(n)den laufen

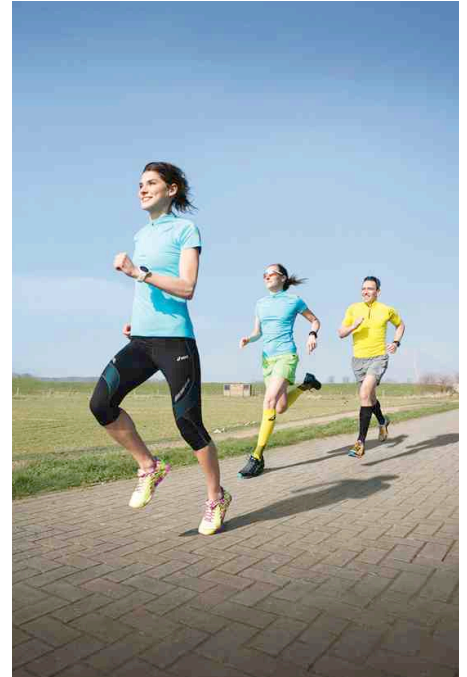
Unter dem Motto „Finde Freunde statt Mitläufer“ startet Garmin den Aufruf sich mit den Laufuhren des GPS-Spezialisten auf den Weg zu machen und bei den GARMIN FOR RUNNERS Clubs mitzumachen. In München, Hamburg, Berlin, Stuttgart, Köln und Frankfurt werden zwischen Mai und Oktober die Teilnehmer der Laufclubs von professionellen Trainern begleitet. Das vierwöchige Stufenprogramm findet jeweils montags, dienstags oder mittwochs statt. Es gibt je ein Training für Anfänger und eines für Fortgeschrittene. Die Kosten für vier Wochen Lauftraining belaufen sich auf 25 Euro pro Person. Mit enthalten ist ein Starterkit mit diversen Goodies und Einkaufsgutscheinen.

**Garching, 24. März 2014** – Mit den GARMIN FOR RUNNERS-Laufclubs gibt der GPS-Spezialist Starthilfe und animiert in sechs deutschen Städten Menschen zu mehr Bewegung. Lauffreunde und alle, die es werden wollen, können in München, Hamburg, Berlin, Stuttgart, Köln und Frankfurt bei einem vierwöchigen Anfänger- oder Fortgeschrittenen-Stufenprogramm mitmachen. Die GARMIN FOR RUNNERS Clubs treffen sich jeweils montags, dienstags oder mittwochs und schnüren gemeinsam die Laufschuhe. Anmelden kann sich jeder, der Lust am Laufen hat – egal ob als Einzelperson oder mit bis zu neun laufbegeisterten Freunden oder Kollegen.

#### Fachwissen von professionellen Trainern

Die Teilnehmer werden bei jeder Einheit von professionellen Trainern betreut, die ihnen Tipps und Hilfestellungen rund um das Thema Laufen vermitteln. Dabei wird in der ersten Einheit speziell auf das Laufen mit Herzfrequenzmessung und GPS eingegangen. Die Lauffreunde bekommen so einen Einblick wie sie diese Parameter bewusst zur Verbesserung ihres Trainings nutzen können. Gleichzeitig haben sie die Möglichkeit mit den Garmin Forerunner Laufuhren die neueste Technik auf diesem Gebiet zu testen. Mit den Grundlagen im Gepäck geht es in den Einheiten Zwei und Drei um laufspezifische Dehn- und Kräftigungsübungen sowie die Verbesserung des eigenen Laufstils durch Koordinationsübungen und das Lauf-ABC. Ein umfangreiches Intervalltraining bildet abschließend die vierte Einheit.

Die **Anmeldung** für die GARMIN FOR RUNNERS-Clubs findet einfach und unkompliziert online statt. Auf der Seite [www.garmin.de/laufclub](http://www.garmin.de/laufclub) können Einzelpersonen und Laufgruppen zwischen verschiedenen



#### Die vier Stufen des Trainings

- **Einheit 1:** Laufen mit Herzfrequenzmessung und GPS
- **Einheit 2:** Läufer-spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen
- **Einheit 3:** Laufstilverbesserung durch Koordination und Lauf ABC
- **Einheit 4:** Intervalltraining



Städten und Terminen zu wählen.

### Rundes Paket

Folgende Leistungen erhalten die Teilnehmer der GARMIN FOR RUNNERS Clubs für die Teilnahmegebühr von 25 Euro:

- Vierwöchiges Stufenprogramm mit hohem Mehrwert und der Möglichkeit zur Individualbetreuung bei maximal zehn Teilnehmern pro Kurs
- Möglichkeit, die Garmin Forerunner 220 und 620 zu testen und die GPS-Daten nach jedem Training per Mail zu erhalten
- Professionelle Trainer mit laufspezifischem Fachwissen
- Persönliche Auswertung des Trainings

Starterkit mit:

- Hochwertiges Funktionsshirt von Garmin
- 20 Euro Runners Point-Gutschein powered by Garmin, einzulösen bei den Runner's Point-Shopping Tagen
- Ein ARTZT Sportpaket mit einem Theraband inklusive Anleitung
- 2 Biofreeze Muster Gutscheine für physiotherapeut.de
- Energie-Starterkit des Sporternährungs-Partners High5
- 5 Euro Einkaufsgutschein von CEP

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.garmin.de/laufclub](http://www.garmin.de/laufclub)

Download von Bilddaten:

[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_For\\_Runners\\_Laufclubs.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_For_Runners_Laufclubs.jpg)  
[http://www.K-G-K.com/download/Garmin\\_Forrunner\\_620\\_black.jpg](http://www.K-G-K.com/download/Garmin_Forrunner_620_black.jpg)

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial gibt es unter <http://www.garmin.de/presse/>



Garmin auf Facebook: [www.facebook.com/GarminD](http://www.facebook.com/GarminD)



Garmin auf Twitter: [www.twitter.com/GarminD](http://www.twitter.com/GarminD)



Garmin auf Google+: <http://gplus.to/GarminD>

### Über Garmin

Garmin entwickelt mobile GPS-Navigationslösungen für die Bereiche Automotive, Outdoor & Fitness, Marine und Aviation. Seit seiner Gründung vor 25 Jahren durch Gary Burrell und Dr. Min Kao hat das Unternehmen mehr als 115 Millionen Navigationsgeräte verkauft. Für den globalen Marktführer mit Hauptsitz in Olathe, Kansas arbeiten heute in 35 Niederlassungen weltweit über 10.000 Beschäftigte – darunter etwa 1.000 Ingenieure. Die Garmin Deutschland GmbH hat ihren Sitz in Garching bei München. In Würzburg wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip von Garmin ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben vollständig im Unternehmen. So kann Garmin höchste Standards garantieren – sowohl bei der Qualität als auch beim Design der Produkte – und seinen Nutzern in jeder Lebenslage die passende Navigationslösung bieten. Diesem Anspruch folgt Garmin nun seit einem Vierteljahrhundert.

### Unternehmenskontakt:

Garmin Deutschland GmbH  
Marc Kast  
Parkring 35  
D-85748 Garching  
Tel.: 089-85 83 64-925  
Fax: 089-85 83 64-45  
E-Mail: [marc.kast@garmin.com](mailto:marc.kast@garmin.com)

### Pressekontakt Outdoor, Sport, Marine:

KGK – Kern Gottbrath Kommunikation  
Benedikt Braun, Markus Müller  
Ungererstr. 161  
D-80805 München  
Tel.: 089-30 76 66-40  
Fax: 089-30 76 66-50  
E-Mail: [garmin@k-g-k.com](mailto:garmin@k-g-k.com)

### Pressekontakt Automotive und Golf:

fischerAppelt, relations  
Jessica Becker, Christina Tenambergen  
Waterloohain 5  
D-22769 Hamburg  
Tel.: 040-899 699- 576 / 578  
Fax: 040-899 699- 30  
E-Mail: [garmin@fischerappelt.de](mailto:garmin@fischerappelt.de)