



Liebe FIRMENPULSLER,

„If it doesn't challenge you, it doesn't change you“.

Ja, es darf auch mal unangenehm werden. Sei es im Sport, Job oder Privatleben. Jede Herausforderung birgt neue Möglichkeiten. Vielleicht surfst Du gerade auf einer Motivationswelle, vielleicht befindest Du dich aber auch unter der Wasseroberfläche. Lass uns diese Woche ausschließlich auf die positiven Dinge konzentrieren. Das erwartet dich heute:

DIENSTAG - RUNNERS NIGHT

Lauftreff - kostenlos und ohne Anmeldung

Wo? Südpark Neuss an der Eissporthalle, Am Südpark, 41466 Neuss

Wann? Dienstag, 18.08.2020 um 18:30 Uhr

Was? RUNNERS NIGHT - 5km im lockeren Tempo

FIRMENPULS TV

Diese Woche haben wir ein Video mit **Gymnastik- und Dehnübungen**.

Dehnen steht bei vielen Läufern ganz unten auf der Lieblingsliste und wird daher oftmals vernachlässigt. Dabei kann regelmäßiges Dehnen wahre Wunder bewirken. Probiere es doch gleich mal aus - die Videos sind so konzipiert, dass Du diese problemlos von Zuhause aus mitmachen kannst. Es ist kein Equipment notwendig.

DEHNÜBUNGEN FÜR LÄUFER

REZEPT DER WOCHE

Du hast Lust auf leckere, gesunde Läufer-Snacks und Gerichte? Dann schau dir mal das heutige Rezept von Profilläuferin Tanja Spill an - Bon Appétit!

REZEPT DER WOCHE

FIRMENPULS - LAUFWOCHE

Die Firmenpuls - Laufwoche findet vom 07.09 - 11.09. 2020 am Reuschenberger See statt. Jeden Tag ab 17 Uhr wird ein Corona - Hygiene konformes Veranstaltungs-Setup aufgebaut. So kannst Du deinen Run im Wettkampffeeeling absolvieren. Im Ziel erwartet dich ein kühles Erdinger Alkoholfrei. Achtung - limitierte Teilnehmeranzahl!

ANMELDUNG ZUR FIRMENPULS - LAUFWOCHE

Bleib gesund und fit!

NEUSS LÄUFT!



Copyright © 2020 ID4Sports GmbH / GF Simon Kohler, Alle Rechte vorbehalten.

Sie erhalten diese Mail, weil Sie sich für einen unserer Läufe interessiert haben.

ID4Sports GmbH
GF Simon Kohler
Bussardweg 18
41468 Neuss
Amtsgericht Neuss HRB 18412
[Impressum](#)

[Füge uns zu ihrem Adressbuch hinzu.](#)

Möchten Sie die Zustellung unseres Newsletter ändern?
Sie können [ihre Einstellungen aktualisieren](#) oder [ihr Abonnement beenden](#).

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

