



Teuto
**Run
and
Fun**

Jeder kann als strahlender Läufer ins Ziel kommen!

Euer Training für Hermannslauf & Halbmarathon

Seit **+10**
Jahren Mehr als
500
Finisher

**SPORT
WECKENBROCK**

10% auf alle Lauf- und Walking-
artikel exkl. für unsere Läufer



Trainingsgruppen für jedes persönliche Ziel - von Anfänger bis Fortgeschrittene -

- ▶ Spezifisches **Hermannslauftraining** für Zielzeiten: < 2:30 Std. bis *Ankommen* + **Nordic-Walking-Gruppe**
- ▶ **NEU:** strukturierte Vorbereitung für deinen **Halbmarathon** im Frühjahr

Das erwartet dich

- **Trainingsauftakt** mit einem ersten lockeren Lauf am 24.11.2024
- immer **Sonntags, 10 Uhr**, mindestens 12 lange Trainingseinheiten auf verschiedenen Strecken in Bielefeld, Herford/Bad Salzuflen, Lippe
- **Verpflegung** nach jedem Trainingslauf
- **Zusätzlich:** Intervalltraining | Bergintervalle
- **Individuelle Trainingspläne & Trainer** in allen Tempobereichen
- *Optional: 4 Tage (06.-09.03.2025) Trainingscamp am Rennsteig im Thüringer Wald*

Voraussetzungen:

Spaß am Laufen und die Fähigkeit, mindestens 75 Minuten am Stück walken zu können.

**Wenn du Fragen
hast oder dich
anmelden möchtest,
melde dich gerne!**

 info@teuto-run-and-fun.de

 Sonja Kley | Tel. 0172/5667191

**Kosten:
95,00€**