



Teuto
**Run
and
Fun**

Jeder kann als strahlender Läufer ins Ziel kommen!

Euer Training für Hermannslauf & (Halb-)Marathon

Seit
+10
Jahren

Mehr als
500
Finisher



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 **(Halb-)Marathon** im Frühjahr

Das erwartet Dich

- **Trainingsauftakt** mit einem ersten lockeren Lauf am 23.11.2025
- immer **Sonntags, 10 Uhr**, mindestens 12 lange Trainingseinheiten auf verschiedenen Strecken in Bielefeld, Herford, Bad Salzuflen, Lippe
- **Verpflegung** nach jedem Trainingslauf
- **Zusätzlich:** (Berg-)Intervall-Training
- Teilnahme am Baukastenlauf **inklusive**
- **Individuelle Trainingspläne** & Trainer/innen in allen Tempobereichen
- *Optional: 4 Tage (05. - 08.03.2026) Trainingscamp am Rennsteig im Thüringer Wald*

Voraussetzungen:

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

**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€**