Teuto Run and Fun

von Anfänger bis Fortgeschrittene

Lauf- & Walkingtraining für jedes persönliche Ziel



Seit **+12** Jahren

Mehr als **500** Finisher

SPORT WECKENBROCK

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

- Spezifisches **Hermannslauftraining** für Zielzeiten: < 2:30 Std. bis *Ankommen* **+ Nordic-Walking-Gruppe**
- Strukturierte **Vorbereitung** für deinen **(Halb-)Marathon** im Frühjahr

Das erwartet Dich

- **Trainingsauftakt** mit einem ersten lockeren Lauf am 29.11.2026
- mind. 10 lange Trainingseinheiten, jeweils **sonntags um 10 Uhr** auf verschiedenen Strecken in Bielefeld, Herford, Bad Salzuflen, Lippe
- **Verpflegung** nach jedem Trainingslauf
- **Zusätzlich:** ab Januar wöchentlich (Berg-)Intervall-Training
- Teilnahme am **Baukastenlauf** am 14.03.2027 **inklusive**
- **Individuelle Trainingspläne** & Trainer/innen in allen Tempobereichen
- *Optional: 4 Tage (18. - 21.03.2027) Trainingscamp im Hotel Centrovital in Berlin inkl. Wellness- und Fitnessbereich*

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: 85,00€

Teuto Run and Fun

Jeder kann als strahlender Läufer ins Ziel kommen!

Euer Training für Hermannslauf & (Halb-)Marathon



Seit **+12** Jahren

Mehr als **500** Finisher

SPORT WECKENBROCK

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

Lauf- & Walkingtraining für jedes persönliche Ziel

- von Anfänger bis Fortgeschrittene -

- Spezifisches **Hermannslauftraining** für Zielzeiten: < 2:30 Std. bis *Ankommen* **+ Nordic-Walking-Gruppe**
- Strukturierte **Vorbereitung** für deinen **(Halb-)Marathon** im Frühjahr

Das erwartet Dich

- **Trainingsauftakt** mit einem ersten lockeren Lauf am 22.11.2025
- mind. 10 lange Trainingseinheiten, jeweils **sonntags um 10 Uhr** auf verschiedenen Strecken in Bielefeld, Herford, Bad Salzuflen, Lippe
- **Verpflegung** nach jedem Trainingslauf
- **Zusätzlich:** ab Januar wöchentlich (Berg-)Intervall-Training
- Teilnahme am **Baukastenlauf** am 14.03.2027 **inklusive**
- **Individuelle Trainingspläne** & Trainer/innen in allen Tempobereichen
- *Optional: 4 Tage (18. - 21.03.2027) Trainingscamp im Hotel Centrovital in Berlin inkl. Wellness- und Fitnessbereich*

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: 85,00€

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

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 **(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€

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

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 **(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€