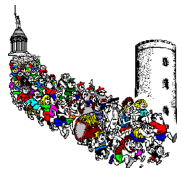




Teuto
Run
and
Fun

Auch 2020 Strahlend ins Ziel



Training für den Hermannslauf & Rennsteiglauf



Mit uns seid Ihr
top vorbereitet

Gleicher Preis und
noch mehr drin

**Für Anfänger und Fortgeschrittene
Erneut mit (Nordic)Walking-Gruppe**

Wir bieten:

- **Individuelle Leistungsgruppen für jedes persönliche Ziel**
 - **Zielzeiten beim Hermann:** < 2:30 Std. bis Ankommen – jeder kann als strahlender Läufer ins Ziel kommen + **Nordic-Walking-Gruppe** mit erfahrener Trainerin
 - **Neu:** Inklusive Vorbereitung auf den **Rennsteiglauf am 16.05.2020** mit weiterem Training nach dem Hermann: **73,9 km Ultramarathon | Marathon | Halbmarathon**
- **Termine:** Mindestens 12 lange Trainingseinheiten von verschiedenen Startpunkten und auf verschiedene Strecken (in Bielefeld, Herford/Bad Salzufen, Lippe) immer am **Sonntagvormittag**
- **Zusätzliche Inhalte:** **Tempotraining** | Intervalltraining | Bergintervalle
- **Begleitende Vorträge** | Individuelle **Trainingspläne**
- **Erfahrene Trainer** in allen Tempobereichen | **Verpflegung** nach jedem Trainingslauf
- **Auf Wunsch** Begleitung beim Lauf am Veranstaltungstag
- **Auftaktveranstaltung** mit erstem lockeren Trainingslauf: 24.11.2019
- **Optional:** 4 Tage Trainingscamp vom 12.03.-15.03.2020 im Spa und Wellnesshotel in Berlin für 249 Euro (auch dort gibt es super Trainingsmöglichkeiten für den Hermannslauf/ Rennsteiglauf)

Voraussetzungen:

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

Kosten: 85,00 Euro

Anmeldung und weitere Informationen:

Teuto Run and Fun info@teuto-run-and-fun.de | Sonja und Detlef Kley | Tel. 0521/9473190 bzw. 0172/5667191

IBAN DE38480501610088454871  Paypal: info@teuto-run-and-fun.de