



# Laufschule Lauenhagen

## 14. APRIL 2024 HALB- / MARATHON- VORBEREITUNG

<b>Wann?</b>	Infogespräch: 17.01.2024 Trainingsbeginn: 21.01.2024
<b>Kursdauer:</b>	12 Wochen
<b>Was wird geboten?</b>	Mind. 12 betreute Trainingseinheiten Trainingsplan nach Laufcampusmethode LC 1000 Leistungstest Trainingsplan
<b>Vorraussetzung:</b>	Halbmarathon: 75min. „am Stück“ Marathon: Halbmarathonerfahrung
<b>Kursgebühr:</b>	96,00€

INFO UND VORANMEDLUNG UNTER



Noch keine Ziele für  
2024?

Du hast schon immer  
mit dem Gedanken  
gespielt, dich an einer  
längeren Laufstrecke  
zu versuchen?

Dann ist dies deine  
Gelegenheit!

Vorbereitung z.B. für  
Hannover Halb- oder  
Marathon am 14. April

Laufschule Lauenhagen

Küstereiweg 14  
31714 Lauenhagen  
Monika Wille

05721 – 76562 oder 0163 510 9796  
[M-wille52@t-online.de](mailto:M-wille52@t-online.de)

[www.laufschule-lauenhagen.de](http://www.laufschule-lauenhagen.de)