



Laufschule Lauenhagen

14. APRIL 2024 HALB- / MARATHON- VORBEREITUNG

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

www.laufschule-lauenhagen.de