

# LAUF-TREFF

ab 14.01.2020

**jeden Dienstag**

**18:00-18:45 Anfänger \***

**18:45-19:30 Fortgeschrittene\***

(du hast schon Lauferfahrung oder bist Wiedereinsteiger(in))

LET'S  
GO!

## TERMINE

14.01.

21.01.

28.01.

04.02.

18.02.

25.02.

03.03.

10.03.

17.03.

31.03.

## TREFFPUNKT

Hallenbad -  
Neusiedl am See

## UNSER ZIEL

Gemeinsames Vorbereiten  
und Starten beim Leuchtturmlauf  
in Podersdorf am See  
am 05. April 2020

## LEISTUNGEN

- 10x geleitetes Lauftraining von Ivett Nagy (staatlich geprüfte Trainerin)
- Infos zu Trainingsmethoden, Ernährung, Bekleidung, Schuhe, Muskelkater und vieles mehr
- Trainingsempfehlung für 10 Wochen
- Gemeinsamer Start beim Leuchtturmlauf in Podersdorf am See am 05. April 2020

## ANMELDUNG

Telefonisch oder per Mail  
an Ivett Nagy

T: 0650 9848916 M: nagyivett1987@gmail.com

\* Mindestteilnehmeranzahl je Kurs: 6 Personen

## KOSTEN

50 EUR für 10 Einheiten,  
kostenlos für LTC Mitglieder