



TRAINING IM VEREIN IST LANGWEILIG?  
NICHT MIT UNS!

# MARATHONKURS GEMEINSAM ZUM ERFOLG! START: 01.07.2025 / 12 WOCHEN

VOM MARATHON-EINSTEIGER  
BIS ZUM BESTZEITENJÄGER

INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN  
BEGLEITETES GEMEINSAMES TRAINING

## FAKTEN:

- INTERVALLTRAINING IN VERSCHIEDENEN TEMPOGRUPPEN
- DAUERLÄUFE MIT DEM LAUFTREFF
- OPTIONAL: ATHLETIKTRAINING/CROSSFIT
- LANGE VORBEREITUNGSLÄUFE INKL. VERPFLEGUNG



**START:** 01.07.2025    **ANMELDESCHLUSS:** 31.05.2025

**KOSTEN:** 130,00 € (ERSTATTUNG DER KURSgebÜHR BEI ANMELDUNG IM TVG BIS KURSENDE)

**ANMELDUNG:** UNTER [WWW.LAUFEN-OS.DE](http://WWW.LAUFEN-OS.DE)

**KONTAKT:** MARKUS TITGEMEYER: 0151 50 66 55 71 - [TVGMARATHON@GMAIL.COM](mailto:TVGMARATHON@GMAIL.COM)

**WEITERE INFOS UNTER:** [WWW.TVG-SPORT.DE](http://WWW.TVG-SPORT.DE)    **INSTAGRAM:** @tvg\_leichtathletik