



# Am 09. Mai 2019 schlagen Läuferherzen höher

Anna und Lisa Hahner, die schnellsten  
Marathonzwillinge Deutschlands, kommen  
nach Flensburg!

Weitere Infos auf der Rückseite



VR Bank  
Nord eG



FLENSBURGER TAGEBLATT



HOCHZWEI



# Mit Profitipps zur Bestzeit

## **Laufseminar & Vortrag mit den Hahnertwins**

„Laufen ist eine Lebenseinstellung und Marathon ist Leben in konzentrierter Zeit.“ – Anna und Lisa Hahner, die sportlichen Schirmherrinnen des 3. Flensburg liebt dich Marathons 2019, verraten ihre Erfolgsstrategien:

### **17.30–19.00 Uhr**

#### Laufseminar

Leichter, gesünder und effektiver Laufen für jeden Leistungsbereich.

Exklusiv für Vortragsbesucher/-innen  
Sporthalle der Waldorfschule, Valentiner Allee 1, Flensburg  
Duschmöglichkeiten sind vorhanden

### **20.00–21.30 Uhr**

#### Vortrag

„Motiviert für 42 km und ein ganzes Jahr“

Erfahrungen, Erlebnisse und Lehren aus dem Leistungs- und Profisport, ergänzt um wissenschaftliche Erkenntnisse.

Vortrag mit Fragerunde und Bücherverkauf inkl. Signierung  
Waldorfschule, Valentiner Allee 1, Flensburg

**Tickets: 19 Euro, 15 Euro für Abonnenten einer sh:z-Tageszeitung.**

Erhältlich in den Ticketcentern der sh:z-Tageszeitungen oder online auf [www.shz.de/marathon](http://www.shz.de/marathon)

Alle Infos zum Event: [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)  
und zu Anna und Lisa: [www.hahnertwins.com/de](http://www.hahnertwins.com/de)