



Fit werden mit Lauf 10!

Dem Körper mal wieder richtig was Gutes tun, Ausdauer bekommen, fit werden:

Das ist das Ziel der Aktion LAUF 10!, das die Abendschau im Bayerischen Rundfunk, das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München zusammen mit dem Bayerischen Leichtathletik-Verband in diesem Frühjahr zum 13. Mal veranstaltet. Angesprochen sind alle Menschen jeden Alters !

10 Kilometer in 10 Wochen

Ziel des Trainingsprogramms ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können.

Beginnend am 5. Mai 2020 steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach einem professionellen Trainingsplan ihre Fitness und Ausdauer.

Nach dem großen Erfolg von 2016 und 2018 lädt der Nußdorfer Sportverein alle Einsteiger und Fortgeschrittenen ein, 10 Wochen unter Anleitung gemeinsam in entsprechenden Gruppen zu trainieren, nicht die Zeit zählt, sonder das Ankommen und der Spaß am Laufen.

Erster Laufftreff ist am Dienstag, 5. Mai 2020 am Vereinsheim am Freibad. Wir treffen uns um 18.30 Uhr, um alle Fragen zu klären, um 19 Uhr gehts dann los.

Trainingszeiten: Dienstag und Donnerstag um 19 Uhr

Kontakt: Heidi Wullinger 08034-3136

Kommt vorbei, wir freuen uns auf viele Teilnehmer!

Euer Lauf 10! Team