

Leichtathletik

Lauf10!-Treff an für Einsteiger und Fortgeschrittene



Wer sich schlapp fühlt und seine müden Knochen wieder einmal richtig in Schwung bringen will, für den bietet die Aktion LAUF10! die beste Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Das Laufprojekt der Abendschau im Bayerischen Fernsehen, dem Bayerischen

Leichtathletik-Verband sowie der TU München startet am Montag, 29. April 2019 und endet mit einem großen Finallauf am Freitag, 12.07.2019.

Die Erfolgsaktion, an der sich in den vergangenen Jahren viele tausend Menschen in ganz Bayern beteiligt haben, findet seit 2008 jährlich statt. Damit niemand alleine laufen muss, bietet der ESV-Neuaubing einen **LAUF10!-Treff** an, der das Trainingsprogramm umsetzt.

Das Motto: IN DER GRUPPE LAUFEN MACHT MEHR SPASS!!!

Ziel des Trainingsprogramms für **Sportmuffel** ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Der Höhepunkt des Laufe10 Kurs ist der Abschlusslauf in Wolnzach am **12.07.2019**.

Die Einsteiger beginnen mit abwechselnd Laufen und Gehen und steigern sich im Laufe der Wochen so, dass die Gehpausen immer weniger werden. Ihr werdet sehen, wenn ihr **regelmäßig Montag und Mittwoch um 19:00 Uhr** in den Kurs kommt, wie schnell ihr Fortschritte macht.

Über Zahlreiche Anmelden würde sich Johanna freuen, unter der Mailadresse:
info@p-mitterer.de oder kommt am 29.04. in den ESV-Neuaubing, Papinstr. 22, Eingangshalle.

Kursbeitrag: Mitglieder	30,00 Euro
Nichtmitglieder	45,00 Euro