

Die Ski-Langlaufgemeinschaft aus Reichenbach bietet LAUF10!-Treff an



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, 25. April 2016 und endet mit einem großen Finallauf am Freitag, 8. Juli.

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 die Ski-Langlaufgemeinschaft aus Reichenbach einen LAUF10!-Treff an, der das Trainingsprogramm umsetzt.

10 Kilometer in 10 Wochen

Ziel des Trainingsprogramms für Sportmuffel ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Offizieller Auftakt von LAUF10! ist der 25. April. Ab diesem Termin steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach zwei professionellen Trainingsplänen ihre Fitness und Ausdauer. Schließlich heißt es: „LAUF10!“. Wer zum Abschluss der zehn Wochen Lust hat, seine neu erarbeitete Sportlichkeit mit vielen anderen Teilnehmern gemeinsam auszuprobieren, kann am Freitag, 8. Juli zum Abschluss-Lauf nach Wolnzach kommen, von dem die Abendschau live berichtet.

LAUF10! mit der Ski-Langlaufgemeinschaft Reichenbach

Die Ski-Langlaufgemeinschaft bietet regelmäßig einen LAUF10!-Treff an: Im Team macht Sport einfach mehr Spaß. Auch das Durchhalten fällt leichter! Wer mit der Ski-Langlaufgemeinschaft für LAUF10! trainieren möchte, kann sich ab sofort bei Siegfried Stubrach, 09268/91066, Familie.Stubrach@outlook.de anmelden. Der Verein bietet das LAUF10! -Training unter fachkundiger Leitung an.

Die Info-Veranstaltung findet am 25. April um 18:00 im Vereinszimmer (Schulgebäude) statt.

Das Trainingsprogramm

Experten des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität haben eigens für LAUF10! zwei verschiedene Trainingspläne entwickelt, die auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen.

Mehr Infos unter www.abendschau.de.