

# LAUF-10



**Angelehnt an die Aktion des Bayerischen Rundfunks für alle die am  
Laufen oder Walken Spaß haben!**

Dem Körper mal wieder etwas richtig Gutes tun, Ausdauer bekommen und in zehn Wochen fit werden für den 10-Kilometer-Lauf, das ist das Ziel von Lauf-10 – der Aktion für Menschen jeden Alters, die ihre müden Knochen wieder in Schwung bringen und auf ein gemeinsames Ziel hin trainieren wollen.

**Training:** dreimal pro Woche

Sportplatz Viscardi-Gymnasium

Mo, Mi, Fr ab 19:15 Uhr

**Beginn:** Mo, 17.04.2017

**Abschlusslauf:** Fr, 30.06.2017

**Teilnahmegebühren:**

Mitglieder: 35€

Nichtmitglieder: 50€



**Unser Ziel:**

Wir wollen uns und unseren Körper in 10 Wochen Training daran gewöhnen, 10 Kilometer am Stück zu laufen oder zu walken. Mit LAUF-10 schafft das garantiert jede/r.

Basierend auf der Idee des Bayerischen Rundfunks verwenden unsere beiden Trainerinnen Ruth Volker und Daniela Moik Trainingspläne, die individuell auf jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer angepasst werden können und uns Stück für Stück unserem Ziel näher bringen.

**Wir freuen uns auf Sie und sehen uns dann beim Lauf-10**

**Anmeldung:** E-Mail [info@tusffb-laeuft.de](mailto:info@tusffb-laeuft.de)

---

**Veranstalter:** TuS Fürstenfeldbruck, Abteilung Leichtathletik