



**Am Montag, den 15. Juni 2020 beginnt Euer sportives Leben.
10 Kilometer in 10 Wochen**

Organisiert vom Bayerischen Rundfunk, TU München und dem Leichtathletikverband München.
Wir machen Euch innerhalb von 10 Wochen fit für einen 10 Kilometerlauf. Jeder kann es schaffen!

LAUF10! richtet sich hauptsächlich an die Untrainierten, die noch nie oder bisher auch nur selten Sport betrieben haben, egal welchen Alters. Sagt mit uns den Kampf gegen Übergewicht, Bluthochdruck an und dreht gemeinsam die biologische Uhr zurück. Über allem steht der Wohlfühlfaktor, der sich durch das Trainingsprogramm in kürzester Zeit merklich steigern lässt.

Der gemeinsame Abschlusslauf in Wolnzach muss in diesem Jahr leider entfallen.

In 2020 läuft das Programm zum 13. Mal und der TSV 1860 Scheinfeld ist wieder dabei.

**Ab 15. Juni 2020 geht's los. Um 19.00 Uhr beginnt unser Training
am Spielplatz in Scheinfeld - Klosterdorf.**

Training dreimal die Woche.

Montag und Mittwoch von 19.00 – 20.00 Uhr und Samstag von 16.30 – 17.30 Uhr.

Am Schluss kann jeder der Teilnehmenden die 10 Kilometer am Stück entweder walken oder joggen.

Also den Termin schon mal vormerken. Nähere Infos folgen.

**TSV 1860 Scheinfeld – Laufftreff – Leichtathletik
Walter Schmitt Tel. 09162/7242**