



**Am Montag, 29. April 2019 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.

Ob Ihr walkt, trabt oder schnell joggt. Das Ziel sind die 10 Kilometer, beim großen Abschlusslauf in Wolnzach am Freitag, den 12. Juli 2019. Nicht die Zeit zählt, sondern das Ankommen.

Der TSV 1860 Scheinfeld ist schon zum 12. Mal dabei.

Ab 29. April 2019 geht`s los. Um 19.00 Uhr beginnt unser Training

am Spielplatz in Scheinfeld - Klosterdorf.

Training dreimal die Woche. 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 – Lauftreff

Walter Schmitt Tel. 09162/7242