Am Montag, dem 21. Juni 2021 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 auch in diesem Jahr leider entfallen.

In 2021 läuft das Programm zum 14. Mal und der TSV 1860 Scheinfeld ist wieder dabei.

Ab 21. Juni 2021 geht`s los. Um 19.00 Uhr beginnt unser Training

am Spielplatz in Scheinfeld - Klosterdorf.

Training dreimal die Woche.

Montag: **19:00 - 20:00 Uhr**
Mittwoch: **19:00 - 20:00 Uhr**
Samstag: **16:00 - 17:00 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 – Lauftreff – Leichtathletik
Walter Schmitt **Tel. 09162 7242**