



LAUF10 - 10 Kilometer in 10 Wochen für jeden erreichbar

Das Ziel: 10 Kilometer am Stück laufen oder walken. Mit LAUF10! schafft das garantiert jeder! Ihr habt zehn Wochen Zeit zu trainieren. Sportmediziner der TU München haben ausgeklügelte Trainingspläne erarbeitet, die individuell auf Euch eingehen und Euch Stück für Stück dem Ziel näher bringen! Dafür braucht Ihr gar nicht so viel Zeit: 3 Mal in der Woche, Montag, Mittwoch und Freitag jeweils etwa 30 bis 60 Minuten.

Der SVS ist mit dabei

Organisiert von der Abendschau und unterstützt von der TU München und dem BLSV hat sich unser geschulter Lauftrainer Manfred Schmid wieder bereit erklärt, das Ziel 10 Kilometer in 10 Wochen mit euch zu erreichen. Selbstverständlich sind auch alle, die schon mal dabei waren, wieder herzlich Willkommen.

Infos und Anmeldung

Wir beginnen am Mittwoch, den 19.04.2017. Zu einer kurzen Information treffen wir uns im Sportheim Schwabsoien um 18.00 Uhr. Anschließend beginnen wir mit dem ersten Training. Anmeldung ist vorher nicht notwendig. Informationen gerne von Helmut Meßmer, E-Mail: helmutmessmer@web.de.

Teilnahmevoraussetzung

Wir laden jeden ein, dabei zu sein, egal wie fit, egal welches Alter. Jede(r) soll unter Anleitung der erfahrenen Trainer die Möglichkeit haben, das Ziel 10km in 10 Wochen zu erreichen. Nichtmitglieder wird die Möglichkeit geboten 2 Wochen beim Programm dabei zu sein, dann ist eine Mitgliedschaft beim Sportverein Schwabsoien aufgrund der Haftung notwendig.