Endlich fit werden – mit LAUF10! der Abendschau 10Kilometer in 10 Wochen

DJK Laufwölfe Fürsteneck bieten LAUF10!-Treff an

Sie fühlen sich schlapp? Sie haben ein paar Kilos zu viel? Sie wollen Ihre müden Knochen wieder einmal in Schwung bringen? Die Aktion LAUF10! der Abendschau und der TU München ist die beste Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Entscheiden Sie sich jetzt zur Teilnahme: die Aktion dauert vom 2. Mai bis 15. Juli. Damit niemand alleine laufen muss, bietet der Verein DJK Laufwölfe Fürsteneck ganz in Ihrer Nähe einen LAUF10!-Treff an, der das Trainingsprogramm von Abendschau und TU München umsetzt.

10 Kilometer in 10 Wochen

Ziel des Trainingsprogramms für Sportmuffel ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Beginnend am 2. Mai steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach einem professionellen Trainingsplan ihre Fitness und Ausdauer. Schließlich heißt es: „LAUF10!“. Wer Lust hat, kann am 15. Juli zum Abschluss-Event nach Wolnzach kommen, wo die Abendschau zum gemeinsamen Zehnkilometerlauf einlädt, von dem die Abendschau live berichtet.

LAUF10! Bei DJK Laufwölfe Fürsteneck

Die DJK Laufwölfe Fürsteneck bieten mehrmals pro Woche einen LAUF10!-Treff an, denn im Team macht Sport einfach mehr Spaß. Auch das Durchhalten fällt leichter! Wer mit den Laufwölfen bei LAUF10! teilnehmen möchte, kann sich ab sofort bei Hans Weber melden (Tel-08555/8711, E-Mail-Adresse: djk-weber@gmx.de).

Das Trainingsprogramm

Experten des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität haben

eigens für LAUF10! drei verschiedene Trainingspläne entwickelt, die auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen. Davor steht ein Gesundheits-Checkup im Internet. Alle Materialien sind bereits jetzt zum Download bereit unter

www.br-online.de/abendschau oder können telefonisch bei der Zuschauer-Redaktion der Abendschau unter 089/3806-70200 angefordert werden.

Die Abendschau: montags bis freitags zwischen 17.35 Uhr und 18.45 Uhr im

Bayerischen Fernsehen.

1. Training: 02. Mai um 18.30 Uhr Sportplatz Fürsteneck