Fakten zu LAUF10!

Dem Körper mal wieder etwas richtig Gutes tun, weg mit dem Winterspeck, Ausdauer bekommen, fit werden. Wer diese guten Vorsätze in die Tat umsetzen will, für den bietet die Aktion LAUF10! Die beste Gelegenheit. Bayern bewegt sich- mit LAUF10!

Allgemeines zur Aktion:
Seit 2008 jährlich als Kooperation von

- Abendschau im BR
- Technischer Universität München, Zentrum für Prävention und Sportmedizin
- Bayerischer Landes-Sport-Verband
- Partnervereine vor Ort

Das Motto ist Programm. LAUF10!- in 10 Wochen fit für 10 km!

Zielgruppe: bewusst keine Sportskanonen, sondern Neueinsteiger und Wiedereinsteiger

Lauf10! beim TSV Dinkelsbühl in 2024

- zum vierten Mal Partnerverein (mit Corona bedingter Pause)
- in der Gemeinschaft mit entsprechender Motivation und unter fachkundiger Anleitung
- gruppenspezifisch angepasste Trainingspläne, welche die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer berücksichtigen
- zusätzliches Trainingsangebot außerhalb der 2 Trainingseinheiten in der Woche, z.b. Faszientraining, Zirkeltraining/Intervalltraining → siehe Plan
- Gruppe 1: Laufen, Laufzeit verbessern (Voraussetzung 5 km in mind. 30 min. oder schneller) kann 2024 leider nicht angeboten werden!
- Gruppe 2: Laufen, (Laufanfänger und Laufwillige)
- Gruppe 3: Walken/Laufen mit Schwerpunkt Walken kann 2024 leider nicht angeboten werden!
- Abschlusslauf – *06.07.2024 Seefestlauf in Lautenbach*

- Teilnahmegebühr (Barbezahlung):
  - Nichtmitglied beim TSV: 50 € (inkl. Startgebühr)
  - Nichtmitglied bei der LA-Abteilung (aber Mitglied beim TSV)
    1. Möglichkeit 35 € Jahresbeitrag / 2. Möglichkeit: 50 Euro
  - Mitglied LA-Abteilung: Keine Kosten

- **Anmeldeschluss**: 29.04.2024, **Bezahlung** am 30.04.2024, 18:00 Uhr
- Die Anmeldung wird wirksam wenn die Bezahlung erfolgt ist und dem Lauftrainer die ausgefüllte Bestätigung des LAUF10!-Teilnehmers vorliegt.
- Kontakt und Anmeldung bei Michael Lutz
  Email: Lauf10-dkb@web.de oder +49 175 5615150