

10 JAHRE

LAUF10!

BR
FERNSEHEN

**ENDLICH FIT!
IN 10 WOCHEN
FÜR 10 KILOMETER**

17. April bis 30. Juni 2017




ABENDSCHAU
18:00 Mo. - Fr.
abendschau.de

Trainieren Sie gemeinsam mit der Abendschau 10 Wochen lang für einen 10 Kilometerlauf

Sie wollten schon immer Sport treiben und können Ihren inneren Schweinehund nicht überwinden? Sie suchen Gleichgesinnte, die auch mit Ihnen von 0 auf 10 trainieren?

Laufen oder Walken Sie mit der Abendschau oder auch in einer unserer LAUF10!-Gruppen unter professioneller Anleitung. Überall in Bayern bieten Sportvereine ab dem 17. April LAUF10!-Treffs für Laufeinsteiger jeden Alters an.

Wir begleiten Sie beim Training, geben Tipps von der Ernährung bis zum gesunden Laufschuh.

Holen Sie sich unsere interaktive LAUF10!-App. Diese liefert Ihnen Trainingspläne der TU München, leckere Kochrezepte von Christian Henze und informiert Sie täglich über Ihren sportlichen Fortschritt.

Unsere App ist im App Store
und bei Google Play verfügbar.

Alle Infos unter abendschau.de/lauf10



lauf10app.de



Infoabend der LG Reisbach
5. April 18:00
Cafe Roth 94419 Reisbach
Oder: 08734-7617