



**Am Montag, den 1. Mai 2023 beginnt Euer sportives Leben.**

**10 Kilometer in 10 Wochen**

Organisiert vom Bayerischen Rundfunk, der TU München und dem Bayerischen Leichtathletikverband.

**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.

Habt Ihr auch schon längere Zeit keinen Sport mehr betrieben oder schleppt zu viele Corona-Kilos mit Euch herum?

Wolltet Ihr schon immer mal zu den ausdauernden Joggern oder Walkern gehören und verschiebt es dauernd auf morgen?

Oder habt Ihr Euch gleich am Anfang so übernommen und Eure Läufer-Karriere war zu Ende, bevor sie erst richtig begonnen hat?

Dann seid Ihr hier bei Lauf10! genau richtig.

Über allem steht der Wohlfühlfaktor, der sich durch das Trainingsprogramm in kürzester Zeit merklich steigern lässt.

In 2023 läuft das Programm zum 15. Mal und der TSV 1860 Scheinfeld ist wieder dabei.

**Ab Montag, 1. Mai 2023 geht`s los. Um 19:00 Uhr beginnt unser Training**

**am Spielplatz in Scheinfeld - Klosterdorf.**

**Training dreimal die Woche:**

**Montag: von 19:00 - 20:00 Uhr**

**Mittwoch: von 19:00 - 20:00 Uhr**

**Samstag: von 16:30 - 17:30 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 – Laufftreff – Leichtathletik**

Anmeldung bei [laufftreff@tsvscheinfeld.de](mailto:laufftreff@tsvscheinfeld.de)

**Walter Schmitt Tel. 09162 7242**