



Leichtathletik in Sauerlach – Sport und Fitness für Jung und Alt

Der Leichtathletik Sauerlach e.V. ist ein eigenständiger, gemeinnütziger Sport- und Förderverein im Süden von München. Die sportliche Ausbildung von Kindern und Jugendlichen mit Schwerpunkt Leichtathletik steht bei uns im Vordergrund, aber auch Fitness- und Freizeitsportler finden bei uns ein interessantes Angebot. Der Verein ist Mitglied im Bayerischen Leichtathletik-Verband (BLV) und im Bayerischen Landessportverband (BLSV), über den auch unsere Mitglieder versichert sind. Leichtathletik für Kinder und Jugendliche

Es ist unser vorrangiges Ziel, Kinder und Jugendliche an eine gesunde und leistungsorientierte sportliche Betätigung mit dem Schwerpunkt Leichtathletik heranzuführen. In einem abwechslungsreichen und altersgerechten Training entwickeln die Kinder Freude und Spaß an der Bewegung und am aktiven Sport und sammeln dabei zahlreiche Erfahrungen in den elementaren Bewegungsarten Laufen, Springen und Werfen. Gerade bei Kindern ist es für eine positive körperliche Entwicklung wichtig, dass die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten ausgebildet und trainiert werden. Dies ist nicht nur Grundlage für einen leichtathletischen oder Leistungssportlichen Werdegang, sondern auch für den Schul-, Freizeit- und Breitensport.

Lauftreff für die Großen

Unser Lauftreff ist eine ideale Gelegenheit für alle Laufbegeisterten und die, die es werden möchten, sich regelmäßig an der



frischen Luft zu bewegen. Besonders für Einsteiger und ungeübte Läufer eignet sich jeweils im Frühsommer die Aktion LAUF10! des BLSV, BLV, Bayerischen Rundfunks und Sportmedizinern der TU München. Dieses Trainingsprogramm bieten wir seit einigen Jahren auch in Sauerlach an, mit dem Ziel, sich innerhalb von 10 Wochen für einen 10-km-Abschlusslauf fit zu machen. Für viele unserer Lauftreff-Mitglieder war LAUF10! der Anstoß für regelmäßiges Laufen und die Teilnahme bei verschiedenen Laufveranstaltungen über 10 km und sogar über die Halbmarathon-Strecke.

Wenn Sie an unserem Angebot interessiert sind, können Kinder gerne zu einem Probetraining vorbeikommen, und wer sich dem Lauftreff anschließen will, ist bei uns jederzeit herzlich willkommen.

Weitere Informationen, Termine und Kontakte finden Sie unter www.leichtathletik-sauerlach.de.