

# Los geht's mit dem LAUF10! Aufbautraining am 25. April



Wer seine müden Knochen mal wieder richtig in Schwung bringen will, für den bietet LAUF10! die beste Gelegenheit, um gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Die Erfolgsaktion, an der sich in den vergangenen Jahren viele tausend Menschen in ganz Bayern und auch viele Sauerlacher beteiligt haben, startet am Montag, 25. April 2016 und endet mit einem großen Finallauf am Freitag, 8. Juli. Damit niemand alleine laufen muss, bietet der Leichtathletik Sauerlach e.V. in diesem Jahr wieder einen LAUF10!-Treff an, damit auch Lauf-Anfänger und Sportmuffel nach einem aufbauenden Trainingsprogramm einen 10-km-Lauf absolvieren können. Die Teilnehmer steigern innerhalb von zehn Wochen nach professionellen

Trainingsplänen ihre Fitness und Ausdauer und können beim Abschlusslauf in Wolnzach ihre neu erarbeitete Sportlichkeit unter Beweis stellen.

Damit niemand über- oder unterfordert wird, laufen wir in verschiedenen Gruppen, denn es geht nicht um Schnelligkeit oder Bestzeiten, sondern um Gesundheit, Fitness und Kondition. Im Team macht Sport einfach mehr Spaß, und auch das Durchhalten fällt leichter!

Alle, die mitmachen möchten – das LAUF10!-Training bei uns ist übrigens kostenfrei – sollten sich noch schnell bei Christian (0151- 211 643 38 oder [info@leichtathletik-sauerlach.de](mailto:info@leichtathletik-sauerlach.de)) anmelden. Wir starten am Montag, den 25. April 2016 mit zwei Trainingseinheiten pro Woche, jeweils montags um 19:00 Uhr beim neuen Friedhof in Sauerlach am Pechlerweg und donnerstags um 19:00 Uhr an der Kirche in Arget. Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Teilnehmer. Aktuelle Informationen und interessante Links zum Thema auf unserer Internetseite [www.leichtathletik-sauerlach.de](http://www.leichtathletik-sauerlach.de).

*Kurt Peteler*