

„Lauf 10“ wieder in Oberndorf



Bereits zum neunten Mal bietet der DJK-SV Oberndorf die erfolgreiche Aktion „Lauf 10“ an. Schon am Montag, 29. April, 19 Uhr, beginnt das erste Training am Oberndorfer Sportheim. Das Erfolgsprojekt der Abendschau im BR Fernsehen startet seit 2008 nun zum zwölften Mal. Das Finale steigt am Freitag, 12. Juli, mit einem großen Abschlusslauf durch die Hopfengärten rund um den Markt Wolnzach in der Hallertau.

Was ist „Lauf 10“? Von Null auf zehn Kilometer in nur zehn Wochen. Vom Couchpotato zum motivierten Walker oder Läufer. Lust auf gesunde Ernährung. Kein Bluthochdruck und Übergewicht mehr. Dabei sein ist alles! Alle Teilnehmer sind alle Sieger, gelaufen wird nicht auf Zeit. Hauptsache man hält durch und hat viel Freude an der Bewegung.

Wer sich schlapp fühlt und seine müden Knochen wieder einmal richtig in Schwung bringen will, für den bietet diese Aktion die beste Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Die ausgebildeten Lauftrainer geben anschauliche und praktische Tipps für alle Neueinsteiger und begleiten sie durch das Training bis hin zum Abschlusslauf. Trainiert wird montags und mittwochs um 19.30 Uhr und freitags um 17 Uhr.

Alle Infos zur Anmeldung stehen auf der Homepage www.djksvoberndorf.de, dort gibt es Anmeldeformular, Gesundheitscheckformular, Mitgliedsantrag und Fragen/ Antworten zum Runterladen. Anmeldung unter 08072/2496.

Text zum Foto: Die motivierten Lauftrainer vom SV0 freuen sich auf die neue „Lauf 10“ Saison.