



(L)AUF 10

**... von 0 auf 10 Kilometer
in 10 Wochen**

Für Laufanfänger und Wiedereinsteiger!

Zehn Wochen Training machen aus Couch-Potatoes Läufer, die 10 Kilometer am Stück bewältigen – und Lust auf mehr haben.

Start: ab 15.04.2025 um 19:15 Uhr

Das Training umfasst zwei bis drei Einheiten pro Woche. Erfahrene Läuferinnen und Läufer sorgen dafür, dass alle sicher das Ziel erreichen. Jeder kann mitmachen. Höhepunkt von (L)AUF10 ist der gemeinsame Start bei einem 10-km-Lauf in der Region. Nach dem Finish sind Glücksgefühle garantiert.

Info-Veranstaltung: 18.03.2025 um 19:15 Uhr
Im Sportheim des SV Schwindegg, Rohrmühle 2

Dieses Jahr fällt eine Kursgebühr von 25€ an.

Die Betreuer stellen sich und das Trainingsprogramm vor und beantworten alle Fragen rund um das Laufprojekt.

Ansprechpartnerin:

Denise Stadler, E-Mail: laufen@sv-schwindegg.de

Weitere Informationen unter www.laufen.sv-schwindegg.de