

Bamberg Stadt & Land 19.04.2014

In zehn Wochen zum Läufer werden



Laufen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund. Mit dem Projekt LAUF10! können Anfänger – unter Anleitung der Profis vom SC Kempten – innerhalb von zehn Wochen zu gut trainierten Läufern werden. Im Bild ist die Gruppe des SC Kempten beim Gaustadter Kaiserdomlauf im März. Foto: Privat

SC
Kempten
Running
bietet
LAUF10!-Treff an

KEMPTEN. Wer sich schlapp fühlt und seine müden Knochen wieder einmal richtig in Schwung bringen will, für den bietet die Aktion LAUF10! die beste Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Das Laufprojekt von der Abendschau im Bayerischen Fernsehen, TU München und dem Bayerischen Landessportverband (BLSV) startet am Montag, 28. April, und endet mit einem großen Finallauf am 11. Juli.

19. April 2014 | Franken aktuell Bamberg Stadt & Land

Neue Sportlichkeit erlangen

Geschulte Läufer zeigen Anfängern den sanften Einstieg und motivieren

Vom Laufeinsteiger bis zum Zehn-Kilometer-Finisher in nur zehn Wochen. Das ist das Ziel von LAUF10!, einem Projekt des Bayerischen Rundfunks in Kooperation mit dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München.

Erstmals sind in 2014 auch die in Bayern erfolgreichen Läufer des SC Kempten als Kooperationspartner mit dabei. Erfahrene und geschulte Langstreckenläufer vermitteln den Laufanfängern einen sanften Einstieg, erklären die einzelnen Trainingsformen, geben Tipps und motivieren die Neueinsteiger zum Durchhalten.

Wöchentlich erhalten Teilnehmer auf Wunsch per Newsletter oder in der Abendschau des Bayerischen Fernsehens immer wieder wichtige Unterstützung, damit die persönlichen Ziele erreicht werden. So ganz nebenbei fallen die Pfunde und die Fitness wird zusehends besser.

Wer zum Abschluss der zehn Wochen Lust hat, seine neu erarbeitete Sportlichkeit mit vielen anderen Teilnehmern gemeinsam auszuprobieren, kann am 11. Juli zum Abschluss-Lauf nach Wolnzach kommen, von dem die Abendschau live berichtet. Hierbei darf jeder mitmachen und mit



Läufer Josef Ahmann beim letzten Kuckuckslauf in Kempten im September 2013. Foto: Privat

allen anderen Teilnehmern der Aktion LAUF10! anschließend den Erfolg mit der Band von Tatort-Kommissar Miro Nemec bei der Abschlussparty feiern.

Teilnehmen können alle, ob jung oder alt, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger. Eine Walking-Gruppe ist aus organisatorischen Gründen nicht geplant.

Start ist am Dienstag, 29. April, 19 Uhr, im Sportheim des SC Kempten (an der Mainbrücke) mit einem Infoabend und anschließendem leichten Training.

Die Lauftreffen finden danach in

der Regel immer dienstags, 17.30 Uhr, donnerstags um 18.30 Uhr und sonntags um 9.30 Uhr statt. Gelaufen wird bei jedem Wetter, auch in den Ferien und an Feiertagen! Die Teilnahmegebühr für die LAUF10!-Lauftreffs beträgt 35 Euro pro Person und die Startgebühr für den Abschlusslauf in Wolnzach beläuft sich zusätzlich auf 12 Euro.

Weitere Infos und Anmeldung bei Josef Ahmann unter Tel. 0176/95511548 oder unter jahmann@sc-kempten-running.de sowie unter www.sc-kempten-running.de