



## TV Altötting 1864 e. V. bietet LAUF10!-Treff an



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 der Abendschau im Bayerischen Fernsehen, dem Bayerischen Leichtathletik-Verband sowie der TU München startet am Montag, 29. April 2019 und endet mit einem großen Finallauf am

**Freitag, 12. Juli 2019. Der TVA startet bereits am Mittwoch, den 24.04.2018, 17.45 Uhr.**

Die Erfolgsaktion, an der sich in den vergangenen Jahren viele tausend Menschen in ganz Bayern beteiligt haben, findet seit 2008 jährlich statt – heuer zum zehnten Mal! Damit niemand alleine laufen muss, bietet der TV Altötting 1864 e. V. einen LAUF10!-Treff an, der das Trainingsprogramm umsetzt.

### 10 Kilometer in 10 Wochen

Ziel des Trainingsprogramms für Sportmuffel ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Offizieller Auftakt von LAUF10! ist Montag, 29. April 2019. Der TV Altötting beginnt bereits am Mittwoch, den 24.04.2019 !! Ab diesem Termin steigern die Teilnehmer in zehn Wochen nach zwei professionellen Trainingsplänen ihre Fitness und Ausdauer. Schließlich heißt es: „LAUF10!“. Wer zum Abschluss der zehn Wochen Lust hat, seine neu erarbeitete Sportlichkeit mit vielen anderen Teilnehmern gemeinsam auszuprobieren, kann am Freitag, 12. Juli zum Abschluss-Lauf nach Wolnzach kommen, von dem die Abendschau live berichtet.

### LAUF10! beim TV Altötting 1864 e. V.

Der TV Altötting bietet regelmäßig einen LAUF10!-Treff an: Im Team macht Sport einfach mehr Spaß. Auch das Durchhalten fällt leichter! Wer mit dem TV Altötting für LAUF10! trainieren möchte, kann sich ab sofort bei Gabi Petermeier, tva-gs@t-online.de anmelden. Der Verein bietet das LAUF10!-Training unter fachkundiger Leitung an.

### Das Trainingsprogramm

Experten des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität haben eigens für LAUF10! zwei verschiedene Trainingspläne entwickelt, die auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen.

Mehr Infos unter [www.abendschau.de](http://www.abendschau.de).