

## **LAUF10!**

Sie haben Fragen zu LAUF10!?! - Hier finden Sie die Antworten!

### **Wer veranstaltet „LAUF10!“?**

Die Abendschau im Bayerischen Fernsehen, das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München und der Bayerische Leichtathletik-Verband. Rund 200 Vereine bieten bayernweit die Durchführung an. In Haag bietet nur der **DJK-SV Oberndorf** das Lauf10! Programm an.

### **Für welches Alter ist das Programm ausgelegt?**

Explizit angesprochen sind alle Menschen im Alter **von 30 bis 65 Jahren**; insbesondere die längere Zeit keine sportliche Aktivitäten mehr ausgeübt haben. Ältere Menschen sollten vorher ihren Arzt um Rat fragen. Jüngere Menschen dürfen natürlich ebenfalls teilnehmen.

### **Wie sieht das Trainingsprogramm aus?**

In 10 Wochen sollen 10 Kilometer beim Abschluss Lauf in Wolnzach zurückgelegt werden. Dabei wird nicht auf Schnelligkeit trainiert, sondern auf das gesunde Erreichen des Ziels.

Es wird in drei unterschiedlichen Gruppen trainiert, je nach körperlicher Konstitution und Leistungsfähigkeit. Das Training beginnt jedes Mal mit gemeinsamen Aufwärmübungen und dann wird in verschiedenen Gruppen das Oberndorfer Umland kennen gelernt. **Am Anfang gehend, dann wird sich langsam gesteigert.** Grundlage sind die von Uni.-Prof. Dr. Martin Halle (Facharzt Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin) entwickelten Trainingspläne.

### **Wie kann man sich anmelden?**

Anmeldeunterlagen (bestehend aus Anmeldeformular, Gesundheits-Check und Mitgliedsantrag DJK-SV Oberndorf) können im Internet heruntergeladen werden [www.sv-oberndorf.de](http://www.sv-oberndorf.de) (Bereich Fitness und Gesundheit).

Die Unterlagen können vorab an [brestrich.ao@t-online.de](mailto:brestrich.ao@t-online.de) gemailt werden.

### **Wann geht es los?**

Am Dienstag **01.05.2018 um 19:30 Uhr** geht es am Sportheim in Oberndorf los. Anmeldeunterlagen können bereits ab 19:00 Uhr abgegeben werden.

Die weiteren Trainingstage sind dienstags und donnerstags jeweils um 19:30 Uhr und samstags um 17:00 Uhr.

**Bayernweiter Abschluss Lauf ist in Wolnzach am 13.07.2018**