



# Aktion LAUF10! Laufen

## Ein Gruppenerlebnis mit Spaßfaktor!

- Aktionszeitraum:** Mo, 08.05.2023 bis Mi., 12.07.2023
- Kursgebühr:** 50,00 € (für Mitglieder des SV DJK Emmerting kostenlos)
- Dauer:** 20 Trainingseinheiten.  
Je nach Trainingsstand und Lauffortschritt ggf. Aufteilung in Ungeübte und Geübte.
- Kursleitung:** Jürgen Küpfer
- Bitte mitbringen:** Laufschuhe, Sportbekleidung entsprechend den Witterungsbedingungen, evtl. ein Getränk.
- Treffpunkt:** Sportplatz Emmerting, Alte Poststraße 28, 84547 Emmerting

Die Aktion LAUF10! Laufen beginnt mit dem Einführungstag am 08.05.2023 um 18:30 Uhr, an dem neben der schriftlichen Anmeldung und der Erläuterung des weiteren Ablaufs eine erste Trainingseinheit stattfinden wird.

In den folgenden Wochen wird unter der Anleitung von "LAUF10! – Trainer/innen" zweimal wöchentlich (Mo und Mi) gemeinsam trainiert. Ziel ist neben der gewonnenen Freude am Laufen bei Interesse auch der gemeinsame Abschlusslauf in Wolnzach am 15. Juli 2023, der wieder vom Bayerischen Rundfunk und der Abendschau begleitet wird.

Anfänger und Wiedereinsteiger nach längerer Pause sollten sich ggf. vorab mit ihrem Arzt besprechen.

### **Training-Termine 2023:**

8. Mai, 10. Mai, 15. Mai, 17. Mai, 22. Mai, 24. Mai, 29. Mai, 31. Mai, 5. Juni, 7. Juni, 12. Juni, 14. Juni, 19. Juni, 21. Juni, 26. Juni, 28. Juni, 3. Juli, 5. Juli, 10. Juli, 12. Juli

Start: 18:30, Sportplatz Emmerting, Alte Poststraße 28, 84547 Emmerting

Witterungsbedingte Ausweichtermine werden situativ bekannt gegeben.

### **Abschlusslauf LAUF10! in Wolnzach: 15. Juli 2023**

Meldegebühren für den Abschlusslauf und T-Shirt-Bestellung auf eigene Kosten.