



Unsere LAUF!10-Mission startet am  
Montag, 29.4.2019 um 18: 30Uhr in die nächste Runde.

- **Vom Couchpotato zum motivierten Walker oder Läufer**
- **Kein Bluthochdruck und Übergewicht mehr**
- **Lust auf gesunde Ernährung**
- **Dabei sein ist alles! Bei uns sind alle Sieger, wir laufen nicht auf Zeit!**

**Hauptsache Sie halten durch und haben viel Freude an der  
Bewegung!**

**Detaillierte Informationen (klicken sie auf nachstehende Informationen)**

- [Pdf Termine, Gruppeneinteilung, Trainerstab, Trainingszeiten, Ansprechpartner](#)
- [Pdf Trainingsplan Wiedereinsteiger/Fortgeschrittene mit Zusatzinformationen](#)
- [Pdf Trainingsplan Anfänger/Schüler ab 10 Jahren mit Zusatzinformationen](#)
- [Pdf Trainingsplan Nordic-Walking Anfänger](#)
- [Pdf Plakat zum Lauf 10 mit Ansprechpartner](#)
- <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/abendschau/lauf10/index.html>

(Informationen über Ernährung/Gesundheit/ Newsletter abonnieren/Zeiten über  
Berichterstattung im BR)

**TIPP:**

Gebt den Link über eure WhatsApp-Gruppen, Mails, Facebook usw. einfach weiter.

Dafür jetzt schon DANKE!