

**Liebe Lauf 10!-Freunde,**

der Start mit einer Einführung startet am

**Montag, 07.06.2021, um 18:30 Uhr, am Sportplatz Ebenhofen**

Die Inzidenzzahlen machen es uns einfacher.

Wir werden Gruppen anbieten:

- Nordic Walking für Neueinsteiger
- Joggen für Anfänger incl. Joggen für Schüler ab 10 Jahre (Ziel: 3-5 km am Stück)
- 3 Gruppen Wiedereinsteiger mit unterschiedlichem Tempo und Intensität

In welcher Gruppe seht ihr euch zunächst, wenn noch nicht gemeldet?

Hier die [Orientierungshilfe](#)

PS:

- [Die 7 Minuten Workout Übungen](#) sind Anregungen für zu Hause.
- [Offizielle Lauf 10 ! &ndash;Seite](#) -offizieller Start am 21.6.2021 d.h. ab diesem Zeitpunkt Berichte in der Abendschau-
- Bitte [Lauf 10!-Newsletter](#) abonnieren wer noch nicht hat. Das kostenlose ABO ist ein Indikator für das Sponsoring durch den BR.