

## **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 50 Jahren**; insbesondere die längere Zeit keine sportliche Aktivitäten mehr ausgeübt haben. Ältere Menschen sollten vorher ihren Arzt um Rat fragen. **Jüngere 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 langsam gesteigert.**

Grundlage sind die von Uni.-Prof. Dr. Martin Halle (Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin) entwickelten Trainingspläne.

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

Unterlagen:

- > **Anmeldeformular Lauf10!**,
- > **Gesundheits-Check** zur eigenverantwortlichen Kontrolle
- > und ggf. **Mitgliedsantrag** DJK-SV Oberndorf e.V.

können im Internet unter **[www.sv-oberndorf.de](http://www.sv-oberndorf.de)** (Bereich Fitness und Gesundheit) heruntergeladen werden.

Letzte Fragen können bei Bedarf unter der privaten Telefonnummer **0160/98200810**, mit **Christina Eberl** geklärt werden (ggf. Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen), oder per E-Mail: **[christina-eberl@t-online.de](mailto:christina-eberl@t-online.de)**

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

**Am Montag, den 02.05.2022 um 19:00 Uhr**

geht es am Sportheim in Oberndorf los. Nachdem das Anmeldeformular, Gesundheitscheck und ggf. der Mitgliedsantrag abgegeben sind, starten wir um 19:30 Uhr unser erstes einstündiges Training.

Die Trainingstage sind **montags** und **mittwochs** jeweils um 19:30 Uhr und **freitags** um 18:30 Uhr, **auch an Feiertagen und in den Ferien!**

Bayernweiter Abschluss Lauf ist am **16.07.2020 in Wolnzach.**