

LAUF10!

10 Wochen – 10 Kilometer



Wann: 28.04. bis 09.07.2026

Wo: TSV Neuried, Haupteingang

Teilnahme: Offen für alle, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene

Was ist Lauf 10!?

Lauf 10! ist ein zehnwöchiges Trainingsprogramm, das Teilnehmer ohne oder mit wenig Lauferfahrung in die Lage versetzt, zehn Kilometer am Stück zu laufen.

Ablauf:

Trainingsstart: 28.04.2026– zweimal wöchentliche gemeinsame Trainingseinheiten unter fachkundiger Anleitung durch Dieter Jenne

Trainingsplan: Individuell anpassbar, mit zwei Trainingseinheiten pro Woche dienstags und donnerstags 18:00 – 19:00

Abschlusslauf: Zehn-Kilometer-Lauf zum Abschluss des Programms

Voraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse nötig

Spaß an der Bewegung und Lust auf eine neue Herausforderung

Ein ärztlicher Check-up wird empfohlen

Kosten:

TSV-Mitglieder: kostenlos

Nicht-Mitglieder: 40 EUR (entfällt bei Beitritt während des Lauf10! Zeitraums)

Mach mit und werde in zehn Wochen fit! Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung und Informationen unter www.tsv-neuried.de – Anmeldungen – Sportkurse - Outdoor

