

Endlich fit werden – mit LAUF10! Der Abendschau

Der TSV Ottobrunn e.V., Abt. TURNEN bietet LAUF10!-Treff an

Sie fühlen sich schlapp? Sie haben ein paar Kilos zu viel? Sie wollen ihre müden Knochen wieder einmal in Schwung bringen? Die Aktion LAUF10! der Abendschau und der TU München ist die beste Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Entscheiden Sie sich jetzt zur Teilnahme: die Aktion dauert vom 04. Mai bis 17. Juli. Damit niemand alleine laufen/walken muss, bietet die Turnabteilung des TSV Ottobrunn e.V. mehrmals pro Woche einen LAUF10!-Treff an, der das Trainingsprogramm von Abendschau und TU München umsetzt. Denn im Team macht Sport einfach mehr Spaß und das Durchhaltevermögen fällt auch leichter!

Wer mit dem TSV Ottobrunn, Abt. Turnen bei LAUF10! teilnehmen möchte, kann sich ab sofort melden für:

Leistungsgruppe I: Lauftreff für Normalgewichtige – dienstags 18.30 Uhr - ?
Treffpunkt Stadioneingang am Haidgraben 117, Ottobrunn
bei Herbert Metzker: Tel. 089-609 77 84 – e-mail: stephan.metzker@t-online.de

Leistungsgruppe II: Power Walking für leicht Übergewichtige –
und donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr, Treffp. Parkplatz Friedhof Neubiberg
Leistungsgruppe III: Walken für Übergewichtige und Laufanfänger; Training nach tel.
Vereinbarung
mit Brigitte Kotter: Tel. 0170-635 35 10, e-mail: bkotter@t-online.de

Ziel des Trainingsprogramms ist es, einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Wer Lust hat, kann am 17. Juli zum Abschluss-Event nach Wolnzach kommen, wo die Abendschau zum gemeinsamen Zehnkilometerlauf einlädt, der live im Fernsehen übertragen wird.