

LAUF 10

Das war´s! Genau Lauf 10, aber was ist das genau?

In 10 Wochen fit für 10 Km zu sein. Egal ob walken oder laufen.

In der Regelmäßigkeit liegt das Geheimnis! Das Programm

Lauf 10 wurde vom Bayrischen Rundfunk, Tanja Kühn, mit Prof. Halle aus München ins Leben gerufen.

Die Abendschau bringt immer wieder Beiträge zum Training, Ernährung und Umstellung des Körpers. Gemeinsam findet dann ein Abschlusslauf im Juli in Wolnzach statt.

Wir waren zum zweiten Mal dabei und lernen immer wieder neue Menschen mit Ihrer eigenen Geschichte kennen. Spannend wie der Sport uns mal mehr und weniger in unserem Leben begleitet.

Gemeinsam mit dem TSV Dachau 1865 bieten wir ein abwechslungsreiches und kostenloses Training nach Plan für den (Wieder-) Einstieg an...

und dann haben wir das Ziel in Wolnzach 2026 erreicht!

Danke an ALLE die uns begleitet haben!

