

TSV Wemding / LG Märchenwald

Lauf10!

Am Mittwoch den 27.04.16 war es soweit, über 40 Teilnehmer des von der Bayerischen Abendschau initiierten Gesundheit Programms „Lauf10!“ trafen sich am Wemdinger Sportplatz zum ersten gemeinsamen Training.

Betreut durch die erfahrenen Läufer der LG Märchenwald wurde ein 45minütiges Training, bestehend aus Aufwärmen, Lauf ABC, Laufen/Walken und abschließendem Dehnen, durchgeführt. Die nächsten 9 Wochen werden die Teilnehmer immer 2-3mal pro Woche gemeinsam in Gruppe trainieren. Natürlich muss auch jeder für sich alleine trainieren um am großen Abschlussevent der Abendschau am 08.07.16 in Wolnzach die 10km Strecke zu walken oder zu joggen.

Bei dem Tatendrang den alle Läufer beim ersten gemeinsamen Training an den Tag legten, sollten diese 10km für Keinen ein Problem darstellen.

Foto: Lauf10! Teilnehmer mit Läufern der LG Märchenwald