

LAUF10!

ENDLICH FIT!
IN 10 WOCHEN FÜR 10 KILOMETER



ABENDSCHAU

18:00 Mo. - Fr.

abendschau.de

TUM

BLV

B5 aktuell **BR**

BR BAYERISCHES
FERNSEHEN

LAUF10!

Trainieren Sie mit der Abendschau vom 25. April bis 8. Juli 2016.

Laufen oder Walken Sie in einer Lauf10!-Gruppe unter professioneller Anleitung. Überall in Bayern bieten Sportvereine ab 25. April LAUF10!-Treffs an.

Wir begleiten Sie beim Training, geben Tipps von der Ernährung bis zum gesunden Laufschuh.

Damit das Training leichter fällt, motiviert Sie unsere neue interaktive LAUF10!-App. Diese liefert Ihnen die Trainingspläne, leckere Fitness-Kochrezepte und informiert Sie täglich über Ihren sportlichen Fortschritt. Unsere App ist ab 11. April 2016 kostenlos im App Store und bei Google Play verfügbar.

Alle Infos unter abendschau.de



lauf10app.de

