

# FITNESS IST EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT



Interessengemeinschaft für Langstreckenlauf

Die IfL Hof lädt alle am Laufen Interessierte zu den regelmäßigen Lauftreffs ein:

## ...➤ LAUFTREFF DIENSTAG

immer um 18.45 Uhr  
am Parkplatz Lettenbachweg  
(Lauftreffstart ist am 28.03.2023 um 18.15 Uhr)

## ...➤ LAUFTREFF DONNERSTAG

immer um 18.45 Uhr  
am Wilo-Parkplatz Heimgartenstraße

5 Laufgruppen

- ...➤ 3 Walking-Gruppen
- 3 Nordic-Walking-Gruppen

- ...➤ Weitere Infos über die IfL Hof unter: [www.ifl-hof.de](http://www.ifl-hof.de)  
Telefon 09281 8600981 | e-Mail: [gs@ifl-hof.de](mailto:gs@ifl-hof.de)



Mit freundlicher  
Unterstützung von:



# LAUF10!

- ...➤ Das abgestimmte Laufprogramm für Anfänger und Wiedereinsteiger
- ...➤ Gemeinsam für einen 10 Kilometerlauf trainieren
- ...➤ In Zusammenarbeit mit BR Fernsehen, TUM und BLV
- ...➤ Laufstart: 28.03.2023 um 18:15 Uhr
- ...➤ Abschlusslauf am 15.07.2023 in Wolnzach
- ...➤ Anmeldegebühr: 30,00 € (inkl. Versicherung und Lauf-Shirt)

Weitere Infos zum Lauf10! unter: [www.ifl-hof.de](http://www.ifl-hof.de)

So sehen Lauf10!-Sieger aus...



Für alle Laufgruppen und Walking-/Nordic-Walking-Gruppen sowie für den Lauf10!-Kurs stehen erfahrene Lauftrainer zu Verfügung!

- ...➤ Weitere Infos über die IfL Hof unter: [www.ifl-hof.de](http://www.ifl-hof.de)  
Telefon 09281 8600981 | e-Mail: [gs@ifl-hof.de](mailto:gs@ifl-hof.de)

