

Ab 15. Juni heißt es wieder „Auf die Plätze fertig - LAUF10!“ mit der IfL Hof

Endlich kann die IfL Hof mit dem „Lauf10!-Training“ nach der langen Corona-Ausgangsbeschränkung beginnen. Ursprünglich hätte die Vorbereitung für den Lauf10! Ende März starten sollen. Aber aufgrund der Corona-Pandemie musste das gemeinsame Training bislang ausgesetzt werden. Die IfL Hof bietet nach den allgemeinen Lockerungen als einer von wenigen Laufvereinen in Oberfranken mit dem „Lauf10!“-Programm wieder einen Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Vor allem für die Läufer, die in den letzten Wochen alleine gelaufen sind, um sich in Zeiten von Corona zu bewegen, ist der Kurs in der Gruppe gedacht.

Das Ziel des Projekts: Sportmuffel zu motivieren, etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun und am Ende zehn Kilometer am Stück laufen oder walken zu können! Beginn des Trainings ist **am Montag, 15. Juni, um 18:15 Uhr am Lettenbachparkplatz**. Wir laufen die kommenden 10 Wochen immer montags und mittwochs um 18:45 Uhr. Montags geht's am Lettenbachparkplatz los und am Mittwoch am WILO-Parkplatz. Wir laufen nach angepassten Trainingsplänen der TU München. Leider muss der diesjährige Lauf10!-Abschlusslauf in Wolnzach ausfallen, aber dennoch werden alle Teilnehmer in Hof nach zehn Wochen Training einen gemeinsamen Abschlusslauf durchführen, bei dem die Kursteilnehmer ihre Kondition über zehn Kilometer testen können.

Das Training ist für alle Laufanfänger und Wiedereinsteiger gedacht. Ziel ist es nach den 10 Wochen Spaß am Laufen zu haben und dann weiterhin regelmäßig in der Gruppe zu laufen. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß seinem Hobby nachzugehen. Dafür ist der IfL-Lauftreff die ideale Plattform.

Die IfL bietet das Lauf10!-Training in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Fernsehen (BR), der Technischen Universität München (TUM) und dem Bayerischen Leichtathletikverband (BLV) an.

Auskunft zum Kurs erteilt Sportwart Hubert Weidner unter der Telefonnummer 09281/5405026 oder nimmt die Anmeldung per E-Mail (sportwart@ifl-hof.de) entgegen. Für das 10-wöchige Training wird zum Laufstart ein Unkostenbeitrag von 10,00 € pro Person erhoben.