



14. Abendschau-Fitnessaktion ist zu Ende gegangen

Beitrag

Zum 14. Mal fand die Abendschau-Fitnessaktion „LAUF10!“ statt. Mehr als 130 Laufvereine haben auch im zweiten Pandemiejahr teilgenommen und Lauftreffs für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Bayernweit trainierten tausende Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam in Gruppen unter Einhaltung der Corona-Auflagen, um fit zu werden für einen Zehnkilometerlauf. Auch Einzellauferinnen und -läufer konnten in dieser Zeit nach den professionellen Trainingsplänen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ihre Fitness steigern. In den letzten zehn Wochen hat jeder Lauftreffteilnehmer durchschnittlich 140 Kilometer zurückgelegt – eine beachtliche Strecke für Anfängerinnen und Anfänger. Die Fortgeschrittenen sind auch mehr gelaufen.

Zehn Wochen, zehn Kilometer

In zehn Wochen fit werden für einen Zehnkilometerlauf: Seit 2008 macht „LAUF10!“ bayernweit Lust auf Bewegung. Das preisgekrönte Erfolgsprojekt der Abendschau im BR Fernsehen, das heuer zum 14. Mal stattfand, ist eine Kooperation mit dem Bayerischen Leichtathletik-Verband und der TU München. Das Zentrum für Sportmedizin und Prävention an der Technischen Universität München hat für „LAUF10!“ spezielle Laufpläne in verschiedenen Schwierigkeitsgraden entwickelt. Umfangreiche mediale Angebote begleiten die Läuferinnen und Läufer im Aktionszeitraum mit Motivations- und Servicetipps.

Dank an die Vereine

„Die Resonanz der Vereine war auch im zweiten Corona-Jahr sensationell“, resümiert Abendschau-Projektleiterin Tanja Arnold. „130 Vereine haben trotz Corona-Auflagen mitgemacht. Wir sind den Vereinen sehr dankbar“. Stellvertretend für die Vereine zog Laufgruppenleiter Thomas Schnitzler vom TV Mering eine positive Bilanz. Der Verein, der sich 2020 zum ersten Mal an der Aktion beteiligte, konnte 78 Läuferinnen und Läufer im Alter zwischen 10 und 70 Jahren für die Teilnahme begeistern. Aus der Laufgruppe ist mittlerweile ein fester Lauftreff geworden.

Wie das Training Menschen mit Vor- und Grunderkrankungen helfen kann

â??LAUF10!â??-Vorl uferin Nicol Jaschinski, die im Aktionszeitraum mit der Kamera begleitet wurde, leidet unter Multipler Sklerose. Auf ihre Gesundheit hat sich â??LAUF10!â?? positiv ausgewirkt. Sportmediziner Martin Halle, der die Trainingspl ne entwickelt hat, best tigt, dass die Vorl uferin nicht nur an Gewicht verloren hat, sondern sich auch ihre Leistungsf higkeit verdoppelt hat. â??LAUF10!â?? erlaubt es, aufgrund unterschiedlicher Trainingspl ne in verschiedenen Schwierigkeitsgraden sanft und schonend ins Laufen einzusteigen. So kann â??LAUF10!â?? individuell auf Menschen mit bestimmten Grund- und Vorerkrankungen eingehen.

Mehr Informationen gibt es unter www.abendschau.de.

Text und Bilder: Kulturmarketing M nchen

Teilnehmer der Sportveranstaltung Lauf 10 nehmen bei Lauf 10 teil. Die Veranstaltung des Bayerischen Rundfunks findet jedes Jahr in Wolnzach statt.



Teilnehmer der Sportveranstaltung Lauf 10 nehmen bei Lauf 10 teil. Die Veranstaltung des Bayerischen Rundfunks findet jedes Jahr in Wolnzach statt.

Teilnehmer der Sportveranstaltung Lauf 10 nehmen bei Lauf 10 teil. Die Veranstaltung des Bayerischen Rundfunks findet jedes Jahr in Wolnzach statt.

**Jubiläumskonzert
1100 Jahre Prutting**

**BLASORCHESTER
DER MÜNCHNER
PHILHARMONIKER**
*Unter der Leitung von Albert Osterhammer
Moderation Traudi Siferlinger*

**Am Samstag,
den 27.07.2024
Einlass ab
17:30 Uhr**

Karten: www.prutting.de/kartenverkauf



Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. Abendschau
2. Bayern
3. Corona
4. Fitnessaktion