



## **Willkommen beim Lauf10 / Walk 10**

**Ungeübte, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene oder Walker  
jeder kann mitmachen!**

Dieses Jahr will der TSV Buchbach mit an den Start!  
10 Kilometer in 10 Wochen heißt das Programm!

Mit professionellen Trainingsplänen, in LAUF10 – Gruppen und der  
Motivation durch Laufpaten schaffst auch du das!

Wir bieten dir die Möglichkeit, deinen Körper etwas richtig Gutes zu  
tun, Ausdauer zu bekommen, fit zu werden. Angesprochen werden  
alle Personen, die bislang keinen oder nur wenig Sport betrieben  
haben und wieder aktiv werden wollen – Schritt für Schritt, bis hin  
zu einem 10km Lauf bzw. 10km Walk! Aber auch Fortgeschrittene  
sind herzlich willkommen.

Wir wollen für jeden die richtige Gruppe anbieten um seine  
Leistung steigern zu können, oder einfach nur aktiver zu werden.

Bezwinge deinen inneren Schweinehund und komme zum  
Infoabend am

**10. April um 19:30 Uhr**  
**im Gasthaus zur Post in Buchbach.**  
**Hier werden alle Fragen beantwortet.**

Wir freuen uns auf viele Sportbegeisterte

Mit sportlichen Grüßen  
TSV Buchbach