



## 10 Kilometer in 10 Wochen

Auch in diesem Jahr führen der TuS Prien und der PTSV Rosenheim ab **22.04.16 bzw. 26.04.16** wieder ein zehnwöchiges Training für interessierte Laufanfänger durch. Lauf10! heißt das Projekt, das vom Bayerischen Fernsehen ins Leben gerufen wurde und von renommierten Gesundheitsexperten unterstützt wird. Ziel des Trainingsprogramms ist es, nach 10 Wochen einen Zehnkilometerlauf absolvieren zu können. Woche um Woche steigern die Teilnehmer nach einem professionellen Trainingsplan ihre Fitness und Ausdauer.

### Lauftraining Prien:

**Jeden Dienstag um 18:30 Uhr** wird dieses gemeinsame Lauftraining in Prien angeboten. Wer mit für LAUF10! trainieren möchte, kann sich ab sofort bei **Übungsleiterin Josefine Hobmaier**, Tel. 08051/61917 informieren.

Das erste Treffen findet **am 26.04.16** am Priener Sportpark statt.

### Lauftraining Rosenheim:

**Jeden Montag um 19:00 Uhr und jeden Freitag um 16:00 Uhr** wird dieses gemeinsame Lauftraining in Rosenheim angeboten. Wer mit für LAUF10! trainieren möchte, kann sich ab sofort bei **Übungsleiter Michael Eimannsberger**, Tel. 08031/31110 informieren.

Das erste Treffen findet **am 22.04.16** im PTSV-Heim, Pürstlingstr. 45a, Rosenheim statt (**19:00 Uhr**).

**Kosten für das 10-Wochen-Training: 39€**

**Kosten für „Wiederholer“: 29€**



Weitere Informationen & Termine zu den Laufgruppen und dem Königslauf auf der Herreninsel gibt es auf:

[www.tusprien.de](http://www.tusprien.de)

[www.ptsv-rosenheim.de](http://www.ptsv-rosenheim.de)



Klinik  
St. Irmingard



ptsv  
rosenheim  
Post Telekom SV Rosenheim e.V.



PRIEN  
PARTNER

16. Juli 2016

## Königlich und genussvoll Laufen und Walken 10km Lauf auf Herrenchiemsee

Wir laden Sie herzlich ein  
- zum 3. Mal –  
bei einem der schönsten  
Läufe Deutschlands dabei  
zu sein.

Bei diesem Lauf geht es  
nicht um einen Wettkampf,  
sondern ums Ankommen!

**Hinfahrt zur Herreninsel:**  
16.07.16, ab 07:00 Uhr  
Treffen in Prien/Stock  
(Abfahrt um 08:15 Uhr)

**Rückfahrt nach  
Prien/Stock:**  
nach Fahrplan frei wählbar

**Preise:**  
Verlosung unter allen  
Teilnehmern gegen 11 Uhr  
an der Kreuzkapelle. Jeder  
Teilnehmer erhält außerdem  
wieder ein schönes T-Shirt!

**Kosten:** 13,20 € zzgl. 6,80€  
Schiffahrt hin&zurück= 20 €

Die Teilnehmerzahl ist auf  
200 Personen begrenzt.



“Leben ist Bewegung“  
Leonardo da Vinci

