



Starte mit Lauf10! fit in den Sommer!

Die DJK Pörndorf bietet auch heuer für Laufeinsteiger das Erfolgsprogramm an.

Mit unseren bewährten Plänen schaffst auch du 10 km in 10 Wochen.

Start: Dienstag, 18. April 2023
um 19 Uhr am Sportplatz Pörndorf

Training: 3x pro Woche für ca. 1 Stunde:
Dienstag + Donnerstag 19 Uhr, Sonntag 9:30 Uhr

Beitrag: Erwachsene 35 Euro, Kinder 10 Euro.

Anmeldung am 18. April ab 18:45 Uhr direkt am Sportplatz Pörndorf.

Informationen und Trainingspläne:
www.djk-poerndorf.de oder 0160 9682 0693