

Termine

Ab 30.4. Lauftreff

jeden Dienstag um 16:30 Uhr und
jeden Donnerstag um 17:00 Uhr
am Haupteingang

Am 30. April um 16:30 Uhr findet vor dem
Lauftreff eine kurze Einführung zu Lauf10! im
Besprechungsraum 1/11 in der Kaufmännischen
Direktion statt.

Vor den Donnerstags-Feiertagen am 30. Mai und
20. Juni findet er am Mittwoch statt.

Nach dem Lauftreff

Die Läufer können die Duschen im
Präventionszentrum benutzen.

Anmeldung

Für die Planung melden Sie sich bitte
unverbindlich per E-Mail an unter:
lauftreff@mri.tum.de



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Laufen für alle

Lauftreff
und Teilnahme
an Lauf10!

LAUF10!

LAUF10!



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch dieses Jahr haben Sie wieder die Möglichkeit, am Lauftreff des Klinikums und damit am Lauf10! teilzunehmen.

Lauf10! Ist ein bayernweites Programm für Ungeübte und Trainierte, um fit zu werden und zu bleiben. Neben den sportlichen Zielen geht es vor allem darum, Spaß an der Bewegung zu haben. Das Trainingsprogramm erstreckt sich über zehn Wochen und umfasst gezieltes Walking und Laufen sowie Kraftübungen. Die Sportmediziner des Klinikums haben das Konzept mit dem Ziel entwickelt, das auch Anfänger nach dem zehnwöchigen Training sportlich die zehn Kilometer zurücklegen können, walkend oder laufend oder beides abwechselnd.

Den krönenden Abschluss des Programms stellt der alljährliche Abschlusslauf im Hopfenstädtchen Wolnzach dar. Diesmal findet er am Freitag, den 12. Juli statt.

Das Klinikum beteiligt sich am Lauf10!-Programm mit zwei Laufterminen pro Woche.

Vor dem Training empfehlen die Experten eine sportmedizinische Check-up-Untersuchung. Dafür können Sie sich im Präventionszentrum anmelden: Tel. 4140-6774, E-Mail: sportmed@mri.tum.de. Die Kosten übernimmt in der Regel Ihre Krankenkasse.

Das Laufangebot

Lauftreff

Jeden Dienstag und Donnerstag gemeinsamer Lauftreff am Klinikum. Je nach Tempo werden verschiedene Gruppen gebildet. Sportmediziner begleiten die Läufer und geben Tipps.

Lauf10!

Trainingspläne für verschiedene Leistungsgruppen gibt es unter www.sport.mri.tum.de. Dort können Sie auch den wöchentlichen Newsletter abonnieren. Eine App fürs Smartphone unterstützt Sie beim Training.

Das Beste

Sie haben die Wahl:

- Sie können ein- oder zweimal zum wöchentlichen Lauftreff kommen oder das komplette Lauf10!-Programm mitmachen.
- Sie können sich auch einfach nur für den Lauf10!-Abschlusslauf anmelden und das MRI-Team verstärken.
- Oder Sie machen alles zusammen.

Motivation

Das Klinikum unterstützt die Aktion:

- Die Teilnehmer am Lauf10!-Abschlusslauf erhalten Lauf-Shirts mit MRI-Logo.
- Das Klinikum erstattet die Anmeldegebühr für die ersten 100 Teilnehmer.
- Ein Bus für die Fahrt nach Wolnzach wird organisiert.

