



Janine Renard bei ihrem Lauf an der Isar Foto: Minh-Tuan Truong

## „Landshut läuft“ – Und wir gleich mit (3)

Janine und Maria haben es geschafft! Nach zwei Wochen konsequentem Lauftraining und mit dem Trainingsplan der Fit for Fun im Rücken sind sie 30 Minuten am Stück gelaufen. Natürlich ging das nicht von null auf hundert. Beide hatten ihre Problemchen beim Laufen und mussten sich oft überwinden.

Vielleicht geht es euch genauso beim Laufen? Oder ihr habt Fragen an unsere aktiven Mitarbeiterinnen zum Training oder anderen läuferischen Themen? Sie würden sich über den Austausch mit euch auf [idowa.de](http://idowa.de) freuen.

Bleibt also dran! Das erste Etappenziel ist erreicht. Ab jetzt geht es in den Vollen! Nun sollen sich die beiden in sechs Wochen auf 45 Minuten Laufzeit steigern. Ihr dürft gespannt sein, was Maria und Janine noch in ihren Videotagebüchern und Blogeinträgen zu berichten haben.

(ma/jr)