



5. Frauenlauf

23. Brandenburgische Frauenwoche

Starten Sie fit in den Frühling!

Wann: 09.03.2013
Wo: Stadion am Quenz
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Herausgeber: Stadt Brandenburg an der Havel



Liebe große und kleine Sportlerinnen und Sportler,

nehmt eure Familie, Nachbarn, Freunde... mit und lauft, wackt (ohne Stöcke) oder spaziert bei heißen Rhythmen ein paar Runden im Stadion am Quenz.

Im Rahmen der Frauenwoche erhalten unsere „großen und kleinen“ Frauen, ab der 5. oder 10. vollendeten Runde ein Überraschungsgeschenk.*

Bambini bis zu einem Alter von 6 Jahren dürfen sich schon bei einer Runde (400 m) auf etwas Schönes freuen.

Wer Lust auf mehr hat, kann seine Fitness testen und das **Sportabzeichen in einer Disziplin - Laufen** – in Angriff nehmen!

- ▲ Erwachsene: 3000 m (nach Zeit)
- ▲ Kinder: 800 oder 1000 m (nach Zeit)

Frauen die mit einem Frauenlauf T-Shirt der vergangenen Jahre kommen bzw. den Laufbeutel 2012 mitbringen – zahlen keine Startgebühr!

Anmeldungen erfolgen vor Ort im Stadion.
Startgebühr 2,- € für Erwachsene ab 18 Jahre
* solange der Vorrat reicht

Unser Programm:

10:00 Uhr Begrüßung aller Teilnehmer/-innen

Anschließend:

Einstimmung mit einer lockeren Erwärmung und dann geht`s für alle los!

Einsteigen kann man auch später (bis 11:30 Uhr) oder immer wieder!

Was gibt es noch:

- Freiwilligenzentrum und Selbsthilfekontaktstellen (BIKS) präsentieren sich:
Therapiehunde Brandenburg e.V., CVJM- Lego u.a.
- Bonuspunkte für aktive BARMER-GEK - Mitglieder
- Hopseburg und Spiele für die Kleinen
- Clown „Elli Pirelli“
- Aktion – Lesefutter vom Förderverein „Freunde der Fouquè-Bibliothek“
- Eine besondere Reise in ein soziales Abenteuer der Camino gGmbH
- Kuchenbasar
- Gulaschkanone zum Selbstkostenbeitrag
- Getränke

Für gute Stimmung sorgen unsere Moderatoren Frank Bartels und Uwe Zitzmann.