



BARMER GEK

6. FRAUENLAUF



24. Brandenburgische Frauenwoche
Starten Sie fit in den Frühling!



Wann: Samstag, den 22.03.2014

Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr



Wo: **Neuer Veranstaltungsort!**
Dreifelderhalle
Am Wiesenweg 2

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 auf dem Sportplatz der Dreifelderhalle.

Im Rahmen der Frauenwoche erhalten unsere „großen und kleinen“ Frauen, ab der 5. oder 10. vollendeten Runde ein Überraschungsgeschenk (solange der Vorrat reicht).

Bambini bis zu einem Alter von 6 Jahren dürfen sich schon bei einer Runde (345 m) auf etwas Schönes freuen.

Die Anmeldungen erfolgen vor Ort am Sportplatz.
Startgebühr 2,- Euro für Erwachsene ab 18 Jahre.

Versicherung und Haftung

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird nicht vom Veranstalter übernommen. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke und andere Gegenstände. Mit der Anmeldung erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

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:

- Entspannungübungen für Kinder mit Nicole
(Kinder♥Zeit Nicole Gratz, Entspannungstherapeutin)
- Hopseburg und Spiele für die Kleinen
- Clown „Elli Pirelli“
- Ponnyreiten
- Vorführung des Karatevereins „Sho Dan Sha Kai e.V.“
- Kuchenbasar
- Gulaschkanone (zum Selbstkostenbeitrag)
- Getränke

Für gute Stimmung sorgt unser Moderator Frank Bartels .