

**BARMER**



**Brandenburger Bank**



**JÜRGENS**  
Vertrauen verbindet – seit 1919



**METALLBAU WINDECK**

**SPEED-FIT**  
Der schnellste Weg zur Topfigur.



# 10. Frauenlauf

Stadion  
Am Quenz

17. März 2018  
10 – 13 Uhr

**JETZT  
ODER NIE**  
letztmalig im  
Rahmen der  
Frauenwoche

# Liebe große und kleine Sportlerinnen und Sportler,

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

Im Rahmen der Frauenwoche erhalten unsere Frauen ab der 10. vollendeten Runde ein sportliches Überraschungsgeschenk (solange der Vorrat reicht).

Bambini bis zu einem Alter von 6 Jahren dürfen sich schon ab einer Runde (400 m) auf etwas Schönes freuen. Für unsere Kinder ab 7 Jahren, die drei Runden (1.200 m) laufen, gibt es auch eine sportliche Überraschung (solange der Vorrat reicht).

Die Anmeldungen erfolgen vor Ort am Sportplatz, Startgebühr 2,00 € für Erwachsene.

## 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 Teilnehmenden

## Anschließend:

Einstimmung mit einer lockeren Erwärmung und dann geht's für die Bambini's und anschließend für alle los! Einsteigen kann man auch später (bis 11:30 Uhr) oder immer wieder!

## Was gibt es noch:

- Hopseburg, Spiele für die Kleinen und Spieltonne
- Clown Elli Pirelli
- Ponnyreiten
- Kinderschminken mit der Lebenshilfe Brandenburg-Potsdam e.V.
- Bobby Car Rennen für unsere Kleinen
- Kuchenbasar - Auszubildende und Studenten/-innen der Stadtverwaltung Brandenburg an der Havel – Erlös geht an den Verband Alleinerziehender Mütter und Väter
- Gulaschkanone (zum Selbstkostenbeitrag)
- Getränke
- Speed.Fit präsentiert sich (Ganzkörpertraining und Muskelaufbau)



Für gute Stimmung sorgt unser Moderator Frank Bartels.