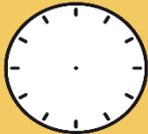


# Offene Hilfen „Wir bewegen uns“

## Laufen für Anfänger\*innen



Laufen (Joggen) ist gesund, wenn man es richtig macht.  
Wir wollen unsere Ausdauer aufbauen und steigern  
Wir lernen, wie wir beim Joggen die Gelenke schonen.  
Wir treffen uns 5x mittwochs zum gemeinsamen Training.  
Der Lauftreff ist ein Angebot des Betrieblichen Gesundheits-Management.  
Es können alle Mitarbeiter\*innen der Lebenshilfe mitmachen.



### Termine:

Mittwoch, 15. Mai  
Mittwoch, 5. Juni  
Mittwoch, 12. Juni  
Mittwoch, 19. Juni  
Mittwoch, 26. Juni  
immer von 16:00 – 17:00 Uhr



### Treffpunkt:

Wir treffen uns um 16:00 Uhr auf dem Schulgelände am Höhenberg.



### Anmeldung:

Bitte bis 08. Mai anmelden.



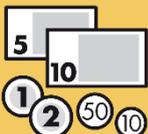
### Informationen:

- Bitte Getränke mitnehmen.
- Sportbekleidung und gute Laufschuhe anziehen.
- Falls Sie eine Begleitung benötigen, sprechen Sie uns an.



### Barrierefreiheit:

nicht Barrierefrei



### Kosten:

Bei Bedarf kommen noch Betreuungskosten hinzu.