



STARTSCHUSS

19. AUGUST 2018

ZIELLINIE

28. OKTOBER 2018

Großer Abschlusslauf im Bürgerpark!

ABLAUF

- AUFTAKTVERANSTALTUNG AM 19. AUGUST 2018 UM 10 UHR IM BÜRGERPARK
- ZEHN WOCHEN LANG LAUFTREFFS MIT QUALIFIZIERTEN TRAINERN IM BÜRGERPARK UND BEIM SV WERDER BREMEN, TuS HUCHTING, TV EICHE HORN, BTV 1877 SOWIE TV LILIENTHAL
- GROSSER FINALER ABSCHLUSSLAUF AM 28. OKTOBER 2018 UM 10 UHR IM BÜRGERPARK

LAUF-VORBILD GESUCHT!

Wir suchen drei Lauf-Vorbilder, die bereit sind, sich bei ihrer Trainingsphase von Kamera und Mikrofon begleiten zu lassen. Teilen Sie Ihren Erfolgsweg mit uns und werden Sie zum Vorbild für alle Sportmuffel dort draußen.

- Bewerbung bis 29. Juli 2018 unter:
bremer-herzen.de/bremen-laeuft-10

→ EINFACHE ONLINE-ANMELDUNG,
ALLES KOMPLETT KOSTENLOS!
NUR IHR EIGENER WILLE ZÄHLT!

ANMELDUNG

PER MAIL:
**BREMENLAEUFT@
BREMER-HERZEN.DE**

ODER PER ONLINE-FORMULAR:
**BREMER-HERZEN.DE/
BREMEN-LAEUFT-10**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Liste mit allen Terminen und Orten der Lauftreffs sowie kostenlose Trainingspläne. Anmeldeschluss: 12. August 2018.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



STIFTUNG BREMER HERZEN

Senator-Weßling-Straße 1 28277 Bremen

☎ 0421 879-4571 ✉ info@bremer-herzen.de

BREMEN LÄUFT 10!

10 KILOMETER IN 10 WOCHEN:
LAUFEN SIE IHR HERZ FIT!





LOSLAUFEN, FIT WERDEN, GESUND SEIN!

Bewegung macht fit, hält uns gesund und steigert unser allgemeines Wohlbefinden. Das wissen wir alle, aber im Alltag finden wir trotzdem immer wieder Ausreden und bleiben lieber auf dem Sofa liegen, statt uns die Laufschuhe anzuziehen.

Das Projekt **BREMEN LÄUFT 10!** unterstützt Sie jetzt dabei, endlich wieder etwas für Ihre Gesundheit zu tun! Machen Sie mit, steigern Sie Ihr Fitnesslevel und senken Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

BREMEN LÄUFT 10! ist eine Initiative der Stiftung Bremer Herzen und wird gemeinsam mit dem Bremer Leichtathletik Verband e.V. in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V., der AOK Bremen/Bremerhaven, dem Weser-Kurier und Radio Bremen veranstaltet.

Rainer Hambrecht

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Bremer Herzen und
Chefarzt für Kardiologie am Klinikum Links der Weser



UNSER 10-WOCHEN- PROGRAMM MIT TRAINER

Im Rahmen der Aktion können Sie wöchentlich an kostenlosen Lauftreffs in Ihrer Nähe teilnehmen. Vor Ort werden Sie von professionellen Trainern begleitet und erhalten von Kardiologen und Sportmedizinern entwickelte Trainingspläne, die individuell auf Ihr Fitnesslevel abgestimmt sind.

Nutzen Sie die Chance und überwinden Sie gemeinsam mit uns Ihren inneren Schweinehund! Ob Sportfrischling oder Wiedereinsteiger – teilnehmen können alle (ab 14 Jahren), die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten.

Am Ende des 10-Wochen-Programms wird es als großes Finale einen Abschlusslauf im Bürgerpark für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben. Gehen oder laufen Sie die 10-Kilometer-Strecke in Ihrem individuellen Tempo und feiern Sie Ihren Erfolg gemeinsam mit den anderen Läuferinnen und Läufern.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU EINEM FITTEN HERZEN

Für Ihre Herzgesundheit ist regelmäßige Bewegung unverzichtbar. Mit der Aktion **BREMEN LÄUFT 10!** möchten wir Sie daran erinnern, wie gut sich Sport anfühlt und wie viel besser es Körper und Geist durch Bewegung geht!

ES LOHNT SICH:

- DURCHBLUTUNG UND HERZMUSKEL WERDEN GEKRÄFTIGT
- DAS RISIKO FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN VERRINGERT SICH
- ERHÖHTER CHOLESTERINSPIEGEL UND ERHÖHTER BLUTDRUCK SINKEN
- ÜBERSCHÜSSIGE PFUNDE VERSCHWINDEN
- KÖRPERLICHE AUSDAUER, MUSKELN, WOHLBEFINDEN UND SELBSTBEWUSSTSEIN WACHSEN

Ob gehen, walken, spazieren, joggen, laufen –
Hauptsache, Sie machen mit!