



STARTSCHUSS

11. AUGUST 2019

ZIELLINIE

20. OKTOBER 2019

Großer Abschlusslauf im Bürgerpark!

ABLAUF

- GROSSE AUFTAKTVERANSTALTUNG AM 11. AUGUST 2019 UM 10 UHR IM BÜRGERPARK
- 10 WOCHEN LANG JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG UM 18 UHR WALKING- UND LAUFTREFFS MIT TRAINERN IM BÜRGERPARK, WEITERE TERMINE IN BREMER VEREINEN
- ZUSÄTZLICHE TRAININGSZEITEN IN PLANUNG (AKTUELLE INFOS UNTER WWW.BREMER-HERZEN.DE/BL10)
- GEMEINSAM GROSSER FINALER ABSCHLUSS-LAUF AM 20. OKTOBER 2019 UM 10 UHR IM BÜRGERPARK



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

ANMELDUNG

BIS ZUM 28. JULI 2019
KOSTENLOS ANMELDEN UNTER:
WWW.BREMER-HERZEN.DE/BL10

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!





LOS LAUFEN, FIT WERDEN, GESUND SEIN!

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

2018 haben wir die Aktion **BREMEN LÄUFT 10!** ins Leben gerufen und damit zahlreiche Bremerinnen und Bremer zu herzgesunder Bewegung animiert, die vorher zu wenig oder gar keinen Sport gemacht haben. Auch in diesem Jahr gehen wir mit **BREMEN LÄUFT 10!** wieder an den Start. Seien auch Sie dabei, steigern Sie gemeinsam mit uns Ihre Fitness 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 in Kooperation mit der AOK Bremen/Bremerhaven und dem Weser-Kurier veranstaltet. Schirmherrin ist die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie.

Rainer Hambrecht

Prof. Dr. Rainer Hambrecht
Vorstandsvorsitzender der Stiftung Bremer Herzen und
Chefarzt für Kardiologie am Klinikum Links der Weser



UNSER 10-WOCHEN- PROGRAMM MIT TRAINER

Bei **BREMEN LÄUFT 10!** können Sie wöchentlich an kostenlosen Walking- und Laufftreffs teilnehmen. Vor Ort werden Sie von qualifizierten Trainern begleitet und erhalten von Kardiologen und Sportmedizinerinnen entwickelte Trainingspläne.

Nutzen Sie die Chance und überwinden Sie gemeinsam mit uns Ihren inneren Schweinehund! Der Sport in der Gruppe gibt einen zusätzlichen Motivationsschub! Ob Sportfrischling oder Wiedereinsteiger – teilnehmen können alle (ab 14 Jahren), die Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten.

Am Ende des 10-Wochen-Programms gibt es als großes Finale einen Abschlusslauf im Bürgerpark. Gehen oder laufen Sie die 10-Kilometer-Strecke in Ihrem individuellen Tempo und feiern Sie Ihren Erfolg gemeinsam mit allen anderen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM FITTEN HERZEN

Für Ihre Herzgesundheit ist regelmäßige Bewegung unverzichtbar. Ob Sie gehen, walken, spazieren, joggen oder laufen, es lohnt sich:

- **DIE DURCHBLUTUNG WIRD VERBESSERT UND DER HERZMUSKEL WIRD GESTÄRKT**
- **DAS RISIKO FÜR EINE HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG VERRINGERT SICH**
- **ERHÖHTER CHOLESTERINSPIEGEL UND ERHÖHTER BLUTDRUCK SINKEN**
- **ÜBERSCHÜSSIGE PFUNDE VERSCHWINDEN**
- **AUSDAUER, MUSKELN, WOHLBEFINDEN UND SELBSTBEWUSSTSEIN WACHSEN**