



Einladung zum Laufen

Wir suchen Sportlerinnen und Sportler für ein Lauf-Training.
Das Lauf-Training machen Sie gemeinsam mit anderen Sport-Partnerinnen oder anderen Sport-Partnern.
Eine Sport-Partnerin oder ein Sport-Partner kann Sie vor dem Lauf-Training zu Hause abholen und bringt Sie nach dem Lauf-Training zurück.
Die Teilnahme ist kostenlos.
Gemeinsam läuft's besser – seid dabei!

Was wird gemacht?

Der Lauftreff ist von 16 Uhr bis 17 Uhr.
Zuerst wird eine Erwärmung gemacht.
Dann laufen Sie in der Gruppe.
Es gibt zwei Strecken.
Eine Strecke ist 1 Kilometer bis 2 Kilometer lang.
Eine Strecke ist 3 Kilometer bis 4 Kilometer lang.
Zum Schluss wird ein gemeinsamer Abschluss gemacht.
Sie können mit dem Rollstuhl teilnehmen.
Bitte tragen sie Sportsachen und Sportschuhe.



Was ist noch wichtig?

Bitte achten Sie auch auf die aktuellen Hygiene-Regeln.
Wenn Sie möchten, veröffentlicht Special Olympics Fotos oder Videos vom Laufen.
Wir zeigen die Beiträge zum Beispiel auf Facebook oder Instagram.
Dann können alle sehen, was wir machen.

