



Komm mit! Wir laufen, gehen oder rollen zusammen!

Neuer inklusiver Lauftreff in Trier

Eine inklusive Initiative von



Was ist der Inklusive Lauf-Treff Trier?

- Bewegung macht **Spaß**. Bewegung bringt Menschen zusammen.
- Beim **Inklusiven Lauf-Treff Trier** können **alle** mitmachen.
- Egal ob **laufen, gehen oder rollen** – **jeder bewegt sich, wie er kann!**
- Hier gibt es **keinen Wettbewerb**. Es geht nur um Spaß und Bewegung.
- **Alle sind willkommen!**

Wer kann beim Inklusiven Lauf-Treff mitmachen?

- **Jede*r** kann mitmachen!
- Menschen mit und ohne Behinderung.
- **Laufende, Gehende und Rollstuhlfahrende.**
- Begleitpersonen sind herzlich willkommen.
- **Alle Altersgruppen** – auch Kinder!



Wann? Wo? Kosten?

Wann: einmal pro Monat an einem Samstag (je nachdem wann das Stadion frei ist)

Nächste Termine: 26. April, 10. Mai, 14. Juni

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Ort: Moselstadion Trier (Treffpunkt am Marathon-Tor)

Dauer: Etwa 1 Stunde.

Kosten: Der Lauf-Treff ist **kostenlos!**



Wie läuft der Inklusive Lauf-Treff ab?

- **Begrüßung:** Wir treffen uns und erklären den Ablauf.
- **Aufwärmen:** Wir machen leichte Übungen, bevor wir starten.
- **Laufen, Gehen oder Rollen:** Jede*r in seinem Tempo.
- **Entspannen:** Am Ende dehnen wir uns gemeinsam.
- **Nach dem Lauf** können wir noch zusammen sein und etwas trinken oder essen.



Was macht unseren Lauf-Treff besonders?

- **Jede*r kann dabei sein!** Laufen, gehen oder rollen – alles ist möglich.
- **Kein Druck – nur Spaß!** Niemand muss schnell sein. Jede*r bewegt sich im eigenen Tempo.
- **Gesund und gut für den Körper.** Bewegung macht fit.
- **Neue Leute kennenlernen.** Gemeinsam bewegen macht Freude.
- Wir unterstützen uns gegenseitig.
- **Regelmäßig & einfach.** Ein fester Termin für alle.
- **Tolles Stadion.** Wir treffen uns im Moselstadion Trier.
- **Und das Beste:** Es kostet nichts!



Lust, dabei zu sein?

Dann komm zu einem unserer nächsten Lauf-Treffs: **26. April, 10. Mai, 14. Juni** um 10:00 Uhr im Moselstadion!

(Termine danach werden auf www.silvesterlauf.de veröffentlicht!)

✉ Anmeldung oder Fragen per E-Mail an:
Marc Suhrcke – msuhrcke@silvesterlauf.de

Melde dich bitte bis 2 Tage vorher an, damit wir wissen, wieviele kommen!

Wir freuen uns auf dich! 😊

Eine inklusive Initiative
von

