# *Komm mit! Wir laufen, gehen oder rollen zusammen!*

## *Neuer inklusiver Lauftreff in Trier*

Eine inklusive Initiative von SILVESTERLAUF TRIER

### *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:
**msuhrcke@silvesterlauf.de**
(Marc Suhrcke)

**Melde dich bitte bis 2 Tage vorher an, damit wir wissen, wie viele kommen!**

## *Wir freuen uns auf dich!*

Eine inklusive Initiative von:

SILVESTERLAUF TRIER