

## **Neu - Ab sofort:**

### **Lauf - Walking - Treff für Menschen mit Morbus Bechterew**

Warum einen eigenen Lauf - , Walkingtreff für unsere Erkrankung?

Weil wir anders laufen und es schön ist, in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu laufen!

Dieser Lauftreff ist NICHT ziel - und/oder zeitorientiert, sondern soll Spaß machen und jeder soll sich wohl fühlen.

Wir werden in einem moderaten Tempo laufen, so dass jede/jeder mitkommt und sich noch locker unterhalten kann.

Wir werden an der schönen Havel zwischen Gatow und Kladow laufen

und die motivierende Energie der Gruppe spüren und somit die Abwehrkräfte und das Immunsystem stärken.

Und: Neben unserer sportlichen Aktivität können wir beim Lauftreff auch neue soziale Kontakte knüpfen.

### **Trainingszeiten Lauftreff:**

(wenn sich auch Leute finden, die walken möchten, so freue ich mich darauf und wir werden eine kleine Walking-Gruppe und eine kleine Laufgruppe bilden und zusammen starten)

- Jeden letzten Freitag im Monat von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr (Zeit ist ggf.variabel)
- Treffpunkt: Buchwaldzeile 34, 14089 Berlin-Gatow
- Ansprechpartnerin Lauftreff: Claudia Brennenstuhl Tel. 0173 / 6 37 55 96
- Gelaufen wird bei jedem Wetter
- Voraussetzungen: 30 min. am Stück laufen / walken können

### **Kurz zu mir:**

Ich laufe seit ca. 2 ½ Jahren und habe mich in „normalen“ Lauftreffs nie richtig wohl gefühlt, weil ich meistens eine der Letzten war.

Ich kann aufgrund meiner Erkrankung nicht schnell laufen, dafür bin ich ausdauernd und laufe immer bei Berliner Halbmarathon mit, da die Atmosphäre einfach genial ist.

