



EINMAL NATUR UND ZURÜCK



Die Podopraxis
Petra Nielsen



FIT MIT DER AOK

AOK PROGRAMM 750€ PLUS: GESUNDHEITSBUDGET FÜR SPORTLER UND SPORTLERINNEN

Schon gewusst? Bei der AOK Bremen/Bremerhaven bekommen Sie jährlich 750 Euro für zusätzliche Gesundheitsleistungen. Für Sportlerinnen und Sportler ist viel dabei – zum Beispiel übernehmen wir einmal im Jahr 80% der Rechnung für eine sportmedizinische Untersuchung bei einem Vertragsarzt mit Zusatzqualifikation „Sportmedizin“. Fit in die Saison!

AOK-LAUFSTARK: VIELE ANGEBOTE FÜR AKTIVE LÄUFERINNEN UND LÄUFER

Niemand engagiert sich mehr für die Läuferinnen und Läufer im Land Bremen als die AOK Bremen/Bremerhaven – unter anderem mit Laufkursen, Ernährungsberatung, individuellen Lauf- und Bewegungsanalysen und der Online-Läufer-Community „Laufend in Form“. Dazu gehen Sie mit uns bei vielen Läufen zu speziellen Konditionen an den Start – zum Beispiel beim AOK-Halbmarathon, der AOK-Winterlaufserie, dem Firmenlauf zur Spätschicht, dem AOK-Kinderlauf, dem AOK-Trail Relay und dem Klimahauslauf Bremerhaven. Fit mit der AOK!



18. AOK-FRAUENLAUF

LAUFEN UND WALKEN IM BREMER BÜRGERPARK

01. SEPTEMBER 2019





ANMELDUNG UND GEBÜHREN

- Veranstalter:** Frauenlauf-Initiative Bremen e. V.
Böhmestraße 1b, 28215 Bremen
- Termin:** Sonntag, 01. September 2019
- Wettbewerbe:** 5 km laufen / 10 km laufen / 5 km walken
- Startzeit 5-km-Lauf:** 10:30 Uhr
- Startzeit 10-km-Lauf:** 10:30 Uhr
- Startzeit 5-km-Walk:** 10:40 Uhr
- Start/Ziel:** Waldbühne im Bürgerpark
- Umkleide/Duschen:** Sport Lounge Munte, Zur Munte 23/25
(ca. 200 m von der Waldbühne entfernt)
- Anmeldung:** online unter flib-bremen.de oder
sport-ziel.de/laufevents
- Infos:** Bei Fragen rund um den Frauenlauf
schicken Sie gerne eine E-Mail an:
frauenlauf@flib-bremen.de
- Meldeschluss:** 25. August 2019
- Startgebühr:** Frauen ab 18 Jahren 10 €
Schülerinnen ab 12 Jahren 7 €
- Nachmeldung:** Am Veranstaltungstag bis 9:30 Uhr
(Nachmeldegebühr 3 €)
- Konto:** Sparda-Bank, Hans Lak (FLIB e.V.),
Stichwort: AOK-Frauenlauf*,
IBAN: DE49 2509 0500 0205 1098 09
BIC: GENODEF1509

* Achtung: Bitte geben Sie Name, Geburtsjahr und Laufdistanz an.

Startnummernausgabe: Am Veranstaltungstag ab 8:30 Uhr
im Start-/Zielbereich

Wertungskriterien: Schülerinnen
weibliche Jugend
Frauen W18 Frauen W50
Frauen W30 Frauen W60
Frauen W40 Frauen W70

Zeitmessung: Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich
über das am Handgelenk zu befestigende
RFID-Transponder-Messsystem. Die Gebühr
für die Zeitmessung ist in der Startgebühr
enthalten. Der RFID-Transponder ist im
Zielbereich sofort abzugeben.

Auszeichnung: Die Siegerehrung erfolgt nach Abschluss
der Veranstaltung. Jede Finisherin erhält
eine Urkunde vor Ort. Zusätzlich ist ein Ur-
kundenausdruck ab dem 04. September 2019
auch unter sport-ziel.de oder
flib-bremen.de möglich.

Teilnehmerhinweise: Die Veranstaltung wird bei jedem Wetter
durchgeführt. Das Startgeld wird nicht
zurückgezahlt. Der Veranstalter übernimmt
keinerlei Haftung. Mit Abgabe der Meldung
erklären sich die Teilnehmerinnen mit der
Speicherung und Verarbeitung ihrer Daten
im Rahmen der Veranstaltung einverstanden.
Unsere DSGVO-Hinweise können auf der
Homepage flib-bremen.de oder in unserer
Geschäftsstelle eingesehen werden.



EIN TAG FÜR HELDINNEN

Am 01. September startet der 18. AOK-Frauenlauf. Laufen oder walken durch den Bremer Bürgerpark, gemeinsam mit Freundinnen die Natur genießen und etwas für die eigene Fitness tun – der AOK-Frauenlauf ist längst ein fester Termin im Kalender der Bremer Läuferinnen. Gehen Sie mit an den Start!

