

# Frauenlaufftreff in Ihrer Umgebung

**"Mädchen und Frauen laufen in Potsdam"**

## Laufen mit Ulrike Bruns

ehem. Weltklasseläuferin

von 800m bis 10000m

***Dabei sein ist alles!***

**FRAUEN und MÄDCHEN traut Euch!**

**MITMACHEN beim LAUFEN!**

Vorfahrt für Spaß und Lebensfreude.

Laufen auf der Straße, im Park oder Wald

**BEI REGEN IN DER LAUFHALLE !**

**Termin :** immer Dienstag 18.30 Uhr

**Treffpunkt :** Zeppelinstr. / Stadion Luftschiffhafen  
mit Sport- und Badebekleidung

**Lauffreileiterin :** Ulrike Bruns

**Bei Fragen :** Mo.-Fr. 9.30-18.00 / "Ulrikes Sportshop"  
Gutenbergstr. 16 / 1560 Potsdam  
Tel. 22192

Bitte wenden

**Liebe Mädchen und Frauen!**

Laufen ist die einfachste und ursprünglichste Form des Sportes, überall und ohne großen Aufwand durchführbar.

Die gesundheitlichen Vorteile für den Körper und die Psyche der Frau sind bei der heutigen Beanspruchung durch Arbeit, Haushalt, Familie und Kinder wichtige Faktoren, um sich fit zu halten.

Laufen verbessert die Form und die "Formen" und verhilft zu einer positiveren Lebenseinstellung.

Trotz aller Vorteile laufen in Potsdam (und Deutschland), im Gegensatz zum westlichen Ausland, **viel zu wenig Mädchen und Frauen!**

Gesellschaftliche Hemmungen behindern eine stärkere Entwicklung des **Mädchen- und Frauenlaufsports**, auch die **fehlende Unterstützung und Motivierung** durch laufende Männer, Ehemänner, Freunde und Väter hält die Frauen zurück, sich sportlich zu betätigen.

Wir wollen Mädchen und Frauen zum (langsamen) **LAUFEN** mit **GYMNASTIK** sowie zum Abschluß des Lauftrainings mit **SCHWIMMEN** ermuntern.

In reinen Frauenlaufgruppen wird ab September in Potsdam Lauftraining nur für **MÄDCHEN** und **FRAUEN** angeboten.

Anfängerinnen sollen die "ersten Schritte" durch Fach- und Sachkompetenz von **Ulrike Bruns** auf dem Weg zum Laufsport erlernen.

Bis zum ersten Treff ...!