

Sonderveröffentlichung

3. Logabirumer Spenden-Lauf

am Sonnabend, 24. Juli 2010, Start 14.⁴⁵ Uhr

Durch die Lauf-Teilnahme mehrfach Gutes tun

3. Logabirumer Spenden-Lauf am 24. Juli / Auch Nordic-Walking

LOGABIRUM (gfh). Wer am 24. Juli am Spenden-Lauf in Logabirum teilnimmt, tut nicht allein seinem Körper etwas Gutes, sondern unterstützt dabei auch den „Verein zur Förderung der onkologischen Palliativ-Versorgung“. Um 14.45 Uhr startet der Bambini-Lauf und ab 15 Uhr der 5,3 Kilometer lange, wie auch 10,6 Kilometer Volkslauf in unterschiedlichen Altersklassen. Gestartet wird bei der Sporthalle. Die ersten 220 angemeldeten Teilnehmer erhalten ein newline-Funktionsshirt.

Online-Anmeldung

Das Orga-Team des Logabirumer Spendenlaufes bittet dringend auch die kurzentschlossenen Teilnehmer, sich online für die Veranstaltung anzumelden. Entgegen den Angaben in der schriftlichen Ausschreibung, bleibt die online-Anmeldung bis zum Freitag, dem 23. Juli um 20 Uhr geöffnet! Erst danach wird der Teilnehmer Johann Robbe die Teilnehmer-Daten in die Zeitnahme-Software einspielen. Jede Anmeldung die bis Freitagabend noch über das Internet gemacht wird, erspart dem Orga-Team eine Menge Stress und Hektik.
www.spendenlauf.fortuna-logabirum.de



Wir machen Sie fit!
Von 0 auf 5,3...

www.spendenlauf.fortuna-logabirum.de

für ein besseres Leben

Logabirumer Spendenlauf
24. Juli 2010

Neue Zeitung

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
Nüttermoorer Sieltief 17 · Leer
Tel.: 04 91 22 00
www.injoy-leer.de

Auch Team der Lebenshilfe mit dabei

Laufen durch kontinuierliches Training



LOGABIRUM (gfh). Für die Betreuten und das Mitarbeiterteam der Lebenshilfe aus Delmenhorst gibt es seit dem letzten Jahr ein besonderes Angebot: Ein Lauftraining für alle, die mit dem Laufen anfangen wollen, ohne sich dabei zu überfordern. Im August 2009 startete eine erste Gruppe von zehn mutigen Anfängern unter der Leitung von Ludger Norrebrock mit dem ersten Training. Ziel dieses zwölfwöchigen Programms war es,

30 Minuten am Stück zu Laufen. Und tatsächlich erreichten alle der inzwischen auf 13 Läufer(inne)n angewachsene Gruppe nach zwölf Trainingseinheiten dieses Ziel. Ein Teil der Gruppe wird auch nach Logabirum anreisen, um am diesjährigen Spendenlauf teilzunehmen. Liegt doch die schöne Laufdistanz genau in ihrem antrainiertem Limit. Nun hoffen diese Teilnehmer auf möglichst viele Nacheiferer.

Rücken stärken



- Rückenschmerz Ade
- Mehr Beweglichkeit

im INJOY Rückenzentrum

Abnehmen



- Gewicht verlieren
- Haut straffen
- Figur verbessern

im INJOY Abnehmzentrum

INJOY Fitnessführerschein



- Der Einstieg in ein gesünderes Leben
- 8-Wochen-Programm wird von den Krankenkassen bis zu 80% gefördert!

für ein besseres Leben

INJOY

INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
Nüttermoorer Sieltief 17 · Leer
Tel.: 0491-2200 · www.injoy-leer.de

Melden Sie sich jetzt zu Ihrer persönlichen Infosprechstunde an!

Wir wünschen allen Sportlern beim 3. Logabirumer Spendenlauf ihre „persönliche Bestzeit“!



Mahlen - Quetschen - Mischen
Lds. Lohnunternehmen
JANSSEN
Leer-Logabirum · Tel. 0491/9791120

Wir wünschen den Veranstaltern des „3. Logabirumer Spendenlaufs“ gutes Gelingen und den Sportlern viel Erfolg!



F. U. R. HARTEMA GMBH
An der Kleinbahn 51 · Telefon 04 91 / 97 83 30 · 26789 Leer