

Geschäftsstelle
Mühlackerstraße 141
75417 Mühlacker
Telefon 0 70 41 / 95 42-0
Telefax 0 70 41 / 95 42-40
e-mail: info@lebenshilfe-vm.de

Lebenshilfe e.V. • Mühlackerstraße 141 • 75417 Mühlacker

Bankverbindungen:

Sparkasse Pforzheim Calw
BIC: PZHSDE66XXX
IBAN: DE26 6665 0085 0000 7311 10

Volksbank Pforzheim
BIC: VBPFDE66
IBAN: DE11 6669 0000 0000 7170 00

Volksbank Ludwigsburg
BIC: GENODES1LBG
IBAN: DE87 6049 0150 0432 9000 04

Kreissparkasse Ludwigsburg
BIC: SOLADES1LBG
IBAN: DE26 6045 0050 0008 8154 24

30.01.2018

50 Läufer der Lebenshilfe beim MAHLE-Lauf am 05. Mai 2018 in Mühlacker Lebenshilfe-Vorbereitungsprogramm unter fachlicher Anleitung

Liebe bewegungsbegeisterte Freunde der Lebenshilfe Vaihingen-Mühlacker,

der 5. Mai ist nicht nur der Europäische Protesttag zur Gleichstellung behinderter Menschen, nein, er fällt in diesem Jahr auch auf den bekannten MAHLE-Lauf in Mühlacker.

Schon seit einigen Jahren nehmen Menschen mit Behinderung aus unseren Einrichtungen mit Mitarbeitern daran teil. I.d.R. besuchen sie auch die Vorbereitungsgruppen der örtlichen AOK, um beim Lauf ohne gesundheitliche Probleme gut abzuschneiden.

Die Lebenshilfe Vaihingen-Mühlacker wird in diesem Jahr 50 Jahre alt, was liegt näher, als dies beim MAHLE-Lauf in Mühlacker zu zeigen!

Wir wollen mit mindestens **50 Läufern** eine **inklusive Laufgruppe** stellen und brauchen dazu Ihre Unterstützung.

Wir suchen lauf- oder walkingbegeisterte Menschen mit und ohne Behinderung, die gerne im Lebenshilfe-Team mitmachen wollen.

Zur Wahl stehen 5 km Laufen oder Walking, 10 km Laufen und 21,1 km Laufen.

Näheres zu Strecke und viele weitere Informationen gibt es auf der Homepage des MAHLE-Laufs.

<http://www.mahle-lauf-muehlacker.de/de/laufstrecke-preise/>

Wir haben das Ziel, mit unserer Gruppe die 5 km-Strecke zu bewältigen. Jeder soll seine für ihn angenehme Geschwindigkeit laufen können.

Im Vorfeld bieten wir einen **Lebenshilfe-Vorbereitungskurs** an. Die fachliche Anleitung übernimmt unsere Mitarbeiterin Elisabeth Bachmann. Sie ist nebenberuflich als Fitness-Trainer mit C-Lizenz tätig.

Neben Aktivitäten zur Steigerung der Ausdauer wird es auch Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung sowie Hausaufgaben geben.

Der **Vorbereitungskurs startet am Donnerstag, 01. März 2018** und findet immer donnerstags bis vor dem MAHLE-Lauf statt.

Sie können den für Sie passenden Termin vormittags oder am frühen Abend auswählen.

Die **Zeiten** sind: **10.00-11.00 Uhr oder**
17.00-18.00 Uhr

Treffpunkt ist in den **Enzgärten Mühlacker/ Dammweg (Dürrmenzer Seite), bei der Mitmachstation „Die fünf Esslinger“/ Bilderrahmen „Löffelstelzblick“.**

Bitte kommen Sie pünktlich und in witterungsentsprechender Kleidung und mit Sportschuhen zum Treffpunkt.

Durch die großzügige Unterstützung der Fa. MAHLE fallen für die Teilnehmer in unserem Lebenshilfe-Team keinerlei Gebühren für Start oder Zeitnehm-Chip an. Dies gilt nur, wenn Sie sich mit dem beiliegenden Rückmeldebogen direkt bei uns anmelden, nicht über das Anmeldeportal von mika:timing GmbH.

Alle über uns angemeldeten Läufer des Lebenshilfe-Teams erhalten ein Team-Laufshirt geschenkt. Dadurch wird unser Team als große Gruppe wahrnehmbar.
Die Shirts werden gesponsert von: Sämann Intersport, Stadtwerke Mühlacker und MAHLE.

Bitte füllen Sie beiliegenden Rückmeldebogen **vollständig** aus und senden Sie ihn bis zum Freitag, 23.02.2018 an uns zurück. Wir benötigen Ihre Rückmeldung:

- a) wenn Sie beim **Vorbereitungskurs und MAHLE-Lauf** für das Lebenshilfe-Team mitmachen
- b) wenn Sie sich selbst vorbereiten und beim **MAHLE-Lauf** für das Lebenshilfe-Team mitmachen

Ihre Daten verwenden wir zur Anmeldung im Lebenshilfe-Team beim MAHLE-Lauf über die Eventagentur Rafael Treite, die den Lauf organisiert, für die Bestellung der Shirts und für die Kontaktaufnahme mit Ihnen wegen Abholung der Startunterlagen und Shirts sowie der Vereinbarung des Treffpunktes fürs Gruppenfoto vor dem Start.

Der Vollständigkeit halber weisen wir Sie darauf hin, dass die Lebenshilfe sowohl für die Teilnahme am Vorbereitungstraining als auch am MAHLE-Lauf keine Haftung übernimmt. Bei der Teilnahme am Vorbereitungstraining bitten wir evtl. Vorerkrankungen bei der Trainerin anzuzeigen. Dann können die Übungen individuell angepasst werden.

Machen Sie gemeinsam mit uns beim MAHLE-Lauf in Mühlacker am 05.05.2018 den Lebenshilfe-Leitspruch sichtbar: „Wir verbinden Menschen“.


Wir freuen uns darauf!

Mit freundlichen Grüßen

Lebenshilfe
Vaihingen-Mühlacker e.V.



Gaby Higer
Vorsitzende



Sandra Sailer
Geschäftsführerin

Anlage: Rückmeldebogen