

**Förderverein
Frauenhaus Limburg**

Beratungsstelle
Schaumburger Str. 3

65549 Limburg

Bankverbindung:
Nassauische Sparkasse
BLZ 510 500 15
Kto: 535 171 947

Bürozeiten:
Mo,Di, Do 9:00 – 15:00
Mi 13:00 – 15:00
Fr 9:00 – 13:00

Tel.: 06431 - 23200
e-mail. info@frauenhaus-limburg.de
www.frauenhaus-limburg.de

Beauty und Wellness

**Kaffee , Kuchen und
Erfrischungen
Cocktailbar**



**Ab 25 € Sponsorengeld stellen
wir eine Spendenquittung aus.**

**Bitte informieren *Sie* Ihre
Sponsoren nach dem Lauf
über die von Ihnen
gelaufenen Runden.**

11. Benefizlauf

**Frauen laufen
für Frauen gegen
Gewalt**



**am 04. September 2010
ab 12:00 Uhr
auf der Lahnkampfbahn
des VFR 19**

Liebe Läuferinnen, liebe Gäste,

am Samstag, dem 04. September 2010,
veranstaltet der Förderverein des
Frauenhauses den

11. Benefizlauf

„Frauen laufen für Frauen gegen Gewalt
an Frauen und Kindern“.

Dazu laden wir Sie sehr herzlich ein.

Laufen, walken oder gehen Sie auch in
diesem Jahr wieder Runde für Runde
zugunsten des Frauenhauses Limburg und
zeigen Sie Ihre Solidarität gegen Gewalt an
Frauen und Kindern.

Zum 11. Benefizlauf erwarten Sie wieder
tolle Preise, Beauty und Wellness uvm.

Für die Kleinen:

Hüpfburg und Kinderschminken

Mitlaufen dürfen alle Frauen und Mädchen,
gerne auch als Gruppe. Die Siegerinnengruppe
erhält einen Extrapreis.

Jede kann die Anzahl ihrer Runden selbst
bestimmen. Die Startgebühr beträgt für Teil-
nehmerinnen ab dem 14. Lebensjahr **5 €**

Die Läuferin oder Gruppe sucht sich
vor der Veranstaltung einen oder mehrere
Sponsorinnen oder Sponsoren.

**Diese erklären sich verbindlich dazu
bereit, das von ihr erlaufene Runden-
geld zu zahlen.** Es ist auch möglich, als
Sponsorin oder Sponsor einen Festbetrag
mit der Läuferin/ Gruppe zu vereinbaren.

Sponsorinnen oder Sponsoren können
Männer, Frauen, Familie, Freunde,
Verwandte, Firmen, Vereine oder auch die
Läuferin selbst sein.

Gerne vermitteln wir Ihnen Sponsoren.

Ablauf der Veranstaltung

ab 12:00 Uhr

Check-In

Anmeldung der Läuferinnen und Vergabe
der Startnummern im Infozelt

ab 13:00 Uhr

Begrüßungsreden der VertreterInnen aus
Stadt und Kreis und der **Schirmfrau
Susanne Fröhlich, Bestsellerautorin,
Moderatorin und begeisterte Läuferin.**

**Anschließend Warm-up unter
Anleitung einer professionellen
Trainerin.**

13:30 Uhr

Startschuss

15:30 Uhr

Ende des Laufs

16:00 Uhr

Siegerinnenehrung und Preisverleihung

**Die Läuferinnen haben vor und nach ihrem Lauf
die Möglichkeit, an einem Stretchingangebot
teilzunehmen.**

Wegbeschreibung:

Aus Richtung Weilburg (B49): vor erster
Ampelanlage rechts abbiegen Richtung Elz, dann
wieder links abbiegen, nächste Gabelung rechts in die
Westerwaldstr., nächste Str. links,
„An der Lahnkampfbahn“

Frankfurt, Wiesbaden

Abfahrt Limburg Nord, dann in Richtung Elz und wie
oben beschrieben weiter.....

Köln (A3)

Abfahrt Limburg, Richtung Elz, dann weiter wie oben
beschrieben.....

