

**Förderverein
Frauenhaus Limburg**

Beratungsstelle
Schaumburger Str. 3

65549 Limburg

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

Bürozeiten:

Mo, Do 9:00 - 15:00

Mi 13:00 - 15:00

Di, Fr 9:00 - 13:00

Tel.: 06431 - 23200

e-mail. info@frauenhaus-limburg.de

www.frauenhaus-limburg.de

Beauty und Wellness

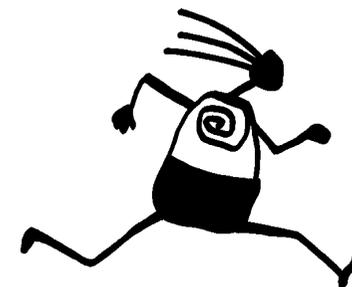
Cocktailbar
Kaffee und Kuchentheke
Kinderschminken
Hüpfburg



Ab 25 € Sponsorengeld stellen wir eine Spendenquittung aus.

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

**10. Benefiz Jubiläumslauf
Frauen laufen
für Frauen
gegen Gewalt**



am 12. September 2009
ab 12:00 Uhr
wieder auf der *Lahn-*
kampfbahn
des VFR 19

Liebe Läuferinnen, liebe Gäste,

Am Samstag, dem 12. September 2009 veranstaltet der Förderverein des Frauenhauses zum 10. Mal den Benefizlauf

Frauen laufen für Frauen gegen Gewalt an Frauen u. 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 Jubiläumslauf erwarten Sie tolle Preise, Beauty und Wellness. Außerdem Info's rund ums Laufen.

Mitlaufen dürfen alle Frauen und Mädchen, auch als Gruppe (***wird extra prämiert***). ***Jede kann die Anzahl ihrer Runden selbst bestimmen.*** Die Startgebühr beträgt für Teilnehmerinnen ab dem 14. Lebensjahr 5 Euro.

Die Läuferin oder Gruppe (***Gruppenname nicht vergessen***) sucht sich einige Wochen vor der Veranstaltung einen oder mehrere Sponsorinnen oder Sponsoren.

Diese erklären sich verbindlich dazu bereit, das von ihr erlaufene Rundergeld 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

12:00 Uhr

Check-In

Anmeldung der Läuferinnen und Vergabe der Startnummern im Infozelt

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

16:00 Uhr

Ende des Laufs

16:30 Uhr

Siegerinnenehrung und Preisverleihung

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

Der Lauf findet in diesem Jahr wieder auf der Lahnkampfbahn des VfR 19 statt.

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.....