

Tu was Gutes, fertig, los!

Sieben Veranstalter, sieben Läufe, ein Ziel: Laufen für das Gute in und um Hannover. Das ist die WELFARE-Laufserie. Jeder der Veranstalter setzt sich für eine andere gute Sache ein: Hilfe für Kinder mit Behinderungen oder in Armut, Unterstützung für Menschen mit Depressionen oder Mukoviszidose – oder für Menschen, die an Suchterkrankungen leiden. Rund 3.000 Teilnehmer laufen jährlich mehr als 100.000 Kilometer; im letzten Jahr brachten sie mehr als 35.000 Euro Spendengeld zusammen.

Die Veranstalter werden mehr, die Projekte gewinnen Aufmerksamkeit und Sie, die Läuferinnen und Läufer, gewinnen sowieso: Das Helfen macht gleich mehrfach gute Laune, und ein Gewinn winkt auch. Sie schaffen mindestens vier Läufe? Dann kommt Ihr Name in die Lostrommel. Sie können eine Laufreise nach Malta zum Marathon oder Halbmarathon gewinnen, einen Gutschein über 200 Euro für Dets Laufshop, Massage-Gutscheine vom Therapiezentrum Bennisgen oder ein Abo der Laufzeitschrift Running. Die Rückgabe der Laufkarten erfolgt entweder bei einem der letzten beiden Läufe, oder bis zum 24. September 2015 postalisch an folgende Adresse:

Werkheim e.V.
z.Hd. Herrn Schepers
Büttnerstr. 9
30165 Hannover

Die Verlosung findet im Rahmen des letzten Laufes statt. Wer daran nicht teilnehmen kann wird im Falle eines Gewinns schriftlich vom Veranstalter informiert. Organisatoren der Läufe und deren Angehörige sind nicht gewinnberechtigt.

Wir drücken die Daumen. Und nun: los!
Alle Infos zur Welfare Laufserie gibt es auch auf unserer Facebook-Fanseite oder unter www.welfare-laufserie.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

BARMER GEK

RUNNING
DAS LAUFMAGAZIN



laufreisen.de

Therapiezentrum
Bennisgen

kerstin thiem grafik design

Die Welfare Laufserie auf einen Blick:

SuchtHilfeLauf

wann: 6. Mai 2015 (Beginn der Veranstaltung 17 Uhr, Startschuss: 18 Uhr)
wo: einmal um den Maschsee, Start und Ziel: Nordufer
Veranstalter: STEP gemeinnützige GmbH
Info: www.STEP-SuchtHilfeLauf.de

Aegidius Lauf

wann: 30. Mai 2015 (Laufbeginn ab 15 Uhr)
wo: am Aegidius-Haus am Kinderkrankenhaus AUF DER BULT
Veranstalter: Lions Club Hannover Aegidius
Info: www.aegidiuslauf.de

Söltjerlauf

wann: 20. Juni 2015 (11 bis 15 Uhr)
wo: Bad Münder, Süntelstraße an der „Bergschmiede“
Veranstalter: LT SC Bad Münder
Info: www.lauftreff-sc-bad-muender.de

Mukoviszidose-Spendenlauf Hannover

wann: 5. Juli 2015 (11 bis 15 Uhr)
wo: Sportplatz Hasenheide des TKH, Tiergartenstraße 23
Veranstalter: Insa Krey, Mukoviszidose e.V.
Info: www.muko-spendenlauf.de

Werkheim Benefiz-Lauf

wann: 28. August 2015 (Starts 13 bis 18 Uhr)
wo: rund um Hannover
Veranstalter: Werkheim e.V.
Info: www.werkheim.de

Barsinghausen läuft

wann: 5. September 2015 (erster Start um 16 Uhr)
wo: Barsinghausen, Mont-Saint-Aignan-Platz
Veranstalter: TSV Barsinghausen
Info: www.marcwilke.de

Lauf gegen Depression

wann: 4. Oktober 2015 (Startschuss: 11.55 Uhr)
wo: Nordufer Maschsee
Veranstalter: Bündnis gegen Depression in der Region Hannover
Info: www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de

Alle Infos zur Welfare Laufserie gibt es auch auf unserer Facebook-Fanseite oder unter www.welfare-laufserie.de

Was läuft ... 2015 in und um Hannover?



**WELFARE
LAUF SERIE**

seit 2011

1 SuchtHilfeLauf

wann: 6. Mai 2015 (Beginn der Veranstaltung: 17 Uhr / Startschuss: 18 Uhr)
wo: einmal um den Maschsee, Start und Ziel liegen am Nordufer
Veranstalter: STEP gGmbH
Info: www.STEP-SuchtHilfeLauf.de



Den SuchtHilfeLauf der STEP kann man getrost einen Klassiker nennen: Es ist bereits das 12. Mal, dass wir zur Sechs-Kilometer-Runde um den Maschsee starten. Und im letzten Jahr waren schon über 900 Läufer dabei. Mitlaufen dürfen natürlich nicht nur Menschen, die von einer Suchtkrankheit betroffen sind. Sondern alle, die finden: Suchtkrankheit – das betrifft uns gemeinschaftlich! Suchtkrankheit gibt es überall, wo es Menschen gibt. Mit dem Lauf werben wir für Verständnis und Akzeptanz. Sein Sie dabei!

2 Aegidius Lauf

wann: 30. Mai 2015 (Laufbeginn ab 15 Uhr)
wo: am Aegidius-Haus am Kinderkrankenhaus AUF DER BULT
Veranstalter: Lions Club Hannover Aegidius
Info: www.aegidiuslauf.de / info@aegidiuslauf.de



2015 findet der Aegidius-Lauf bereits zum neunten Mal statt. Veranstalter des Benefiz-Laufs ist der Lions Club Hannover Aegidius. Der Club hat das Geld gesammelt, mit dem das Aegidius-Haus am Kinderkrankenhaus AUF DER BULT gebaut werden konnte. Das Haus ist am 30. September 2014 eröffnet worden. Mit der Teilnahme an diesem Lauf wird das Aegidius-Haus weiter unterstützt. Es bietet ein Zuhause auf Zeit für schwer behinderte Kinder und Jugendliche. Ärzte und fachkundiges Personal übernehmen hier tageweise oder für längere Zeiträume die umfassende Betreuung. Es ist ein „Haus des Lebens“, das Kindern und ihren Angehörigen Entlastung bietet.

3 17. Söltjerlauf Bad Münder

wann: 20. Juni 2015
(Start ab 11 Uhr, Zielschluss: 15 Uhr.)
wo: Bad Münder, Süntelstraße an der „Bergschmiede“ (schattige 3,8 km Rundstrecke im Süntel)
Veranstalter: LT SC Bad Münder
Info: www.lauftreff-sc-bad-muender.de



Jeder läuft, so viel er kann! Der „Söltjerlauf“ wird von der Sparkasse Weserbergland unterstützt, die für jede gelaufene Runde 1,- Euro für einen guten Zweck spendet. Der Erlös kommt jedes Jahr einem anderen Projekt zugute, das immer gemeinnützigen und nachhaltigen Charakter hat.

Der Lauf findet in reizvoller Landschaft statt, teilnehmen können Mannschaften und Einzelstarter.

4 8. Mukoviszidose-Spendenlauf Hannover



wann: 5. Juli 2015 (11 bis 15 Uhr)
wo: Sportplatz Hasenheide des TKH, Tiergartenstraße 23
Veranstalter: Insa Krey, Mukoviszidose e.V.
Info: www.muko-spendenlauf.de / info@muko-spendenlauf.de

Beim Mukoviszidose-Spendenlauf soll auf die unheilbare Krankheit Mukoviszidose aufmerksam gemacht und Spendengelder für das „Haus Schutzengel“ gesammelt werden. Das „Haus Schutzengel“ ist eine Eltern- und Patientenherberge in der Nähe der MHH.

5 Werkheim Benefiz-Lauf



wann: 28. August 2015 (Starts: 13 bis 18 Uhr)
wo: rund um Hannover
Veranstalter: Werkheim e.V.
Info: www.werkheim.de / schepers@werkheim.de

Wohnungslose organisieren den „Werkheim-Benefiz-Lauf“. Der Etappenlauf führt in einem vorgegebenen moderaten Tempo von 6.30 min/km rund um Hannover. Strecken von 5 - 44,6 km sind möglich. Da die Strecke in Etappen eingeteilt ist, können zu jeder Etappe Läufer/innen ein- oder aussteigen. Alles ist möglich. Mit diesem Lauf fördert das Werkheim kleine regionale Projekte, die sich um das Wohlergehen bedürftiger Kinder kümmern.

6 Barsinghausen läuft

wann: 5. September 2015
(erster Start um 16 Uhr)
wo: Barsinghausen, Mont Saint Aignan Platz
Veranstalter: TSV Barsinghausen
Info: www.marcwilke.de

**BARSINGHAUSEN
LÄUFT**

Am 1. Samstag im September wird in Barsinghausen wieder zum Laufen aufgerufen. Wie schon die Jahre zuvor werden 100% der Startgelder gemeinnützig gespendet.

Die Clinic-Clowns-Hannover und der ambulante Hospizdienst „Aufgefangen“ freuen sich über jeden Walker, Nordic-Walker, sowie 5 und 10 km Läufer/in.

Die Strecke führt über Wald- und Radwege am Deister entlang.

7 Lauf gegen Depression



wann: 4. Oktober 2015
(Rahmenprogramm: 10 Uhr bis 14 Uhr / Startschuss: 11.55 Uhr)
wo: Nordufer Maschsee
Veranstalter: Bündnis gegen Depression in der Region Hannover
Info: www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de

Der „Lauf gegen Depression“ wird jährlich vom Bündnis gegen Depression in der Region Hannover durchgeführt. Der Lauf ist eingebettet in die Aktionen des Europäischen Tages gegen Depression, der jährlich im Oktober durchgeführt wird. Ziel des Laufes ist es, zu zeigen, dass Bewegung ein sehr wichtiges Element in der Prävention, aber auch bei der Behandlung von Depressionen sein kann.