

# Laufen macht Freu(n)de

Vom Walken zum Laufen

Ein Präventionsangebot für Beschäftigte der Universität Würzburg

12 Termine, immer Mittwoch ab 10. November 2021

Treffpunkt Eingang Sportzentrum am Hubland, 18:30 Uhr

Julius-Maximilians-

**UNIVERSITÄT  
WÜRZBURG**



**GESUNDE  
HOCHSCHULE**



Haben Sie auch in der dunklen Jahreszeit Lust auf Bewegung? Gemeinsam gelingt das besser!

Die Gesunde Hochschule bietet für alle, die vom **Walken zum Laufen** kommen wollen oder ihre **generelle Fitness erhöhen** möchten einen Präventionskurs über 12 Wochen.

Gelaufen wird in Begleitung einer erfahrenen Lauftrainerin auf beleuchteten Strecken auf dem Gelände des Sportzentrums und des Campus Hubland. Für eine **geeignete Gruppenbildung für jedes Fitnessniveau** wird gesorgt.

Bitte denken Sie an geeignete Sportkleidung (v.a. Laufschuhe) und etwas zu trinken!

**Übungsleitung** Annika Schraudt und Sarah Petsch

**Teilnehmerzahl** unbegrenzt, die Teilnahme ist kostenlos

**Termine** **ab 10. November 2021, 12 Termine, jeweils Mittwoch 18:30 Uhr, bei jedem Wetter**

**Treffpunkt** Eingang Sportzentrum am Hubland

**Organisation** Gesunde Hochschule, [www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule](http://www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule)

**Anmeldung** eine Anmeldung ist erforderlich und jederzeit bei [annika.schraud@stud-mail.uni-wuerzburg.de](mailto:annika.schraud@stud-mail.uni-wuerzburg.de) möglich. Es gilt die 2G Regelung.

