

# Helfen in 7 Laufschritten

Mit Sport und Spaß soziale Themen fördern – das ist das Ziel der sieben Laufveranstaltungen der Welfare Laufserie. Mehr als 100.000 gelaufene km von rund 3.000 Teilnehmer/innen brachten über 35.000 Euro Spenden allein im letzten Sommer! Jeder Lauf hat seinen eigenen sozialen Schwerpunkt, auf den er die Öffentlichkeit aufmerksam machen möchte und jede Läuferin und jeder Läufer trägt zur Unterstützung bei.

## Durch Laufen Gutes zu tun, ist ein schönes Gefühl!

Also, Laufschuhe schnüren und los geht's. Wer mindestens vier Läufe absolviert, kann an der Verlosung teilnehmen. Es winken tolle Preise wie eine Laufreise nach Malta (eine Woche Aufenthalt im 4-Sterne-Hotel inkl. Flug und Start beim Marathon), ein Warengutschein für Det's Laufshop, Massage-Gutscheine vom Therapiezentrum Bennisgen oder ein Abo des Laufmagazins „Running“. (Die Gewinne können nicht in bar ausgezahlt werden.) Die Rückgabe der Laufkarten erfolgt entweder bei einem der letzten beiden Läufe, oder bis zum 2. Oktober 2014 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.

Alle Infos zur Welfare Laufserie gibt es auch auf unserer Facebook-Fanseite oder unter [www.welfare-laufserie.de](http://www.welfare-laufserie.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:

**BARMER GEK**

**RUNNING**  
DAS LAUFMAGAZIN



† kerstin thiem grafik design

## Die Welfare Laufserie auf einen Blick:

### SuchtHilfeLauf

wann: 14. Mai 2014 (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](http://www.STEP-SuchtHilfeLauf.de)

### Aegidius Lauf

wann: 31. Mai 2014 (Laufbeginn ab 15 Uhr)  
wo: am Kinderkrankenhaus AUF DER BULT  
Veranstalter: Lions Club Hannover Aegidius  
Info: [www.aegidiuslauf.de](http://www.aegidiuslauf.de)

### Söltjerlauf

wann: 21. Juni 2014 (11 bis 15 Uhr)  
wo: Bad Münder, Süntelstraße an der „Bergschmiede“  
Veranstalter: LT SC Bad Münder  
Info: [www.lauftreff-sc-bad-muender.de](http://www.lauftreff-sc-bad-muender.de)

### Mukoviszidose-Spendenlauf Hannover

wann: 20. Juli 2014 (11 bis 15 Uhr)  
wo: Sportplatz Hasenheide des TKH, Tiergartenstraße 23  
Veranstalter: Insa Krey, Mukoviszidose e.V.  
Info: [www.muko-spendenlauf.de](http://www.muko-spendenlauf.de)

### Werkheim Benefiz-Lauf

wann: 29. August 2014 (Starts 13 bis 18 Uhr)  
wo: rund um Hannover  
Veranstalter: Werkheim e.V.  
Info: [www.werkheim.de](http://www.werkheim.de)

### Barsinghausen läuft

wann: 6. September 2014 (erster Start um 16 Uhr)  
wo: Barsinghausen, Mont Saint Aignan Platz  
Veranstalter: TSV Barsinghausen  
Info: [www.marcwilke.de](http://www.marcwilke.de)

### Lauf gegen Depression

wann: 12. Oktober 2014 (Startschuss: 11.55 Uhr)  
wo: Nordufer Maschsee  
Veranstalter: Bündnis gegen Depression in der Region Hannover  
in Kooperation mit dem Klinikum Region Hannover  
Info: [www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de](http://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](http://www.welfare-laufserie.de)

# Was läuft ... 2014 in und um Hannover?



# WELFARE LAUF SERIE

seit 2011

## 1 SuchtHilfeLauf

wann: 14. Mai 2014 (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](http://www.STEP-SuchtHilfeLauf.de)



Zum bereits elften Mal treffen sich Lauffreunde, um gemeinsam die 6 km – Runde um den Maschsee zu laufen. Laufgruppen, Einzel-läufer, Betroffene, Angehörige und Unterstützer: gemeinsam laufen wir für mehr Akzeptanz! – Wir wollen über das Leben mit einer Sucht und die Sucht als Krankheit aufklären und für ein aktives Leben laufen. Aktiv leben heißt miteinander leben, gewissenhaft leben, füreinander leben, nach links und nach rechts schauen, aufgeklärt sein und aufklären. Akzeptanz schaffen, wo kaum eine vorhanden ist, wo sie fehlt.

## 2 Aegidius Lauf

wann: 31. Mai 2014 (Laufbeginn ab 15 Uhr)  
wo: am Kinderkrankenhaus AUF DER BULT  
Veranstalter: Lions Club Hannover Aegidius  
Info: [www.aegidiuslauf.de](http://www.aegidiuslauf.de) / [info@aegidiuslauf.de](mailto:info@aegidiuslauf.de)



2014 findet der Aegidius Lauf bereits zum achten Mal statt. Veranstalter des Benefiz-Laufs ist der Lions Club Hannover Aegidius, der Geld für den Bau des Aegidius Hauses sammelt, das in der Nähe des Kinderkrankenhauses AUF DER BULT entsteht. Die Grundsteinlegung ist am 18. Dezember 2013 erfolgt.

Das Aegidius-Haus 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 den Kindern und ihren Angehörigen Entlastung bietet.

## 3 16. Söltjerlauf Bad Münder

wann: 21. Juni 2014  
(Start jederzeit 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](http://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 7. Mukoviszidose-Spendenlauf Hannover



wann: 20. Juli 2014 (11 bis 15 Uhr)  
wo: Sportplatz Hasenheide des TKH, Tiergartenstraße 23  
Veranstalter: Insa Krey, Mukoviszidose e.V.  
Info: [www.muko-spendenlauf.de](http://www.muko-spendenlauf.de) / [info@muko-spendenlauf.de](mailto: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: 29. August 2014 (Starts: 13 bis 18 Uhr)  
wo: rund um Hannover  
Veranstalter: Werkheim e.V.  
Info: [www.werkheim.de](http://www.werkheim.de) / [schepers@werkheim.de](mailto: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: 6. September 2014  
(erster Start um 16 Uhr)  
wo: Barsinghausen, Mont Saint Aignan Platz  
Veranstalter: TSV Barsinghausen  
Info: [www.marcwilke.de](http://www.marcwilke.de)



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: 12. Oktober 2014  
(Rahmenprogramm: 10 Uhr bis 14 Uhr / Startschuss: 11.55 Uhr)  
wo: Nordufer Maschsee  
Veranstalter: Bündnis gegen Depression in der Region Hannover in Kooperation mit dem Klinikum Region Hannover  
Info: [www.buendnis-gegen-depression-region-hannover.de](http://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.

Anmeldung direkt vor Laufbeginn.