

# Mittelbaden bewegt sich

*FÜRS LEBEN? GERN!*



## Lauf mit in Gernsbach !!!

Nach aktuell ausgewerteten wissenschaftlichen Langzeitstudien haben unsere Gene nur noch 20 Prozent Einfluss auf unsere Gesundheit. Einen Anteil von 30 Prozent beeinflusst die Umwelt und das soziale Umfeld in dem wir leben und arbeiten. Durch unsere Lebensweise können wir somit den größten Anteil zu unserer Gesundheit beitragen. Nikotin, übermäßiger Alkoholkonsum, Ernährung und Bewegung entscheiden wesentlich über die Lebensqualität und die Lebensjahre. Bewegung ist die beste Medizin.

Na dann, lasst uns nicht länger warten, lasst uns einfach starten. Mach mit am:

**Samstag, 7. Juli 2018**

**13.00 bis 18.00 Uhr**

**Stadion/Von-Drais-Schule**

**(Ausrichter: Turnverein Gernsbach 1849 e.V.)**

### Wer darf teilnehmen?

Alle (auch Kinder), ohne Altersbegrenzung, die in der Stadt Gernsbach oder im Umfeld wohnen oder einen Bezug zur Stadt haben. Um eine gute Platzierung für unserer Stadt zu erreichen, wünschen wir uns auch eine rege Teilnahme von Ausdauer- und Freizeitsportlern.

Die Teilnehmer kommen zwischen 13.00 und 18.00 Uhr zu dem aufgeführten Termin ins Stadion und gehen, walken oder laufen fünf Runden auf der Bahn, ohne Zeitmessung und Zeitbegrenzung.

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde. Die Anzahl der bewegten Menschen wird addiert. Die Stadt/Gemeinde mit der höchsten Teilnehmerzahl, im Verhältnis zur Einwohnerzahl, wird zur bewegtesten Stadt/Gemeinde Mittelbadens gekürt und ausgezeichnet.

Weitere Informationen: [www.DIE-BEWEGTE-STADT.de](http://www.DIE-BEWEGTE-STADT.de)