



FRAUEN IN BEWEGUNG 11. MAI 2025

Stadion Hacheney - 44265 Dortmund

Gemeinsam laufen, zusammen genießen – bringt eure Familien mit und feiert die Frauenpower am Muttertag - ein Tag nur für euch!

Seid bei unserer ersten LadyPowerMove Veranstaltung dabei. Alle Läufe finden **ohne Zeitmessung** statt - hier stehen Gemeinschaft und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Und zum Abschluss picknicken wir alle gemeinsam!



Mit
Picknick
by Potpourri

www.ladypowermove.de


upletics
BY JANA HARTMANN

DER FRAUENLAUF „GEMEINSAM STARK“ AM 11. MAI 2025

BAMBINI-GIRLS-RUN 400M

Unser Bambini-Girls-Run ist ein Highlight für alle kleinen Läuferinnen zwischen **6 und 9 Jahren** (Jahrgänge 2016 bis 2019).

GIRLS-RUN CA. 1600M

Der Girls-Run ist die perfekte Gelegenheit für alle Läuferinnen im Alter von **10 bis 14 Jahren** (Jahrgänge 2010 bis 2015), gemeinsam Spaß am Laufen zu erleben und Teil unserer LadyPowerMove-Bewegung zu werden.

LADIES-RUN CA. 5KM

Der Ladies-Run ist für alle Frauen **ab 15 Jahren** (Jahrgang 2009 und älter) und bietet die Möglichkeit, **walkend oder laufend** Teil unserer LadyPowerMove-Bewegung zu werden.

WOMEN-SUPPORT-RUN CA. 5KM

Beim Women-Support-Run zählt die Botschaft: Männer laufen für Gleichberechtigung, Empowerment und Gemeinschaft. Der **Women-Support-Run lädt alle Männer ein**, Teil unserer LadyPowerMove-Bewegung zu werden und ein starkes Zeichen für Solidarität zu setzen. Der Spendenbetrag geht an ein von uns sorgfältig ausgewähltes Spendenprojekt, das Frauen und Mädchen in Dortmund unterstützt.

GENERATIONEN-STAFFEL 800-400-200M

Zum krönenden Abschluss unserer Veranstaltung laden wir euch ein, an der Generationen-Staffel teilzunehmen – ein Lauf, der Gemeinschaft und Zusammenhalt feiert.

Die Staffel besteht aus drei Distanzen: 800 m, 400 m und 200 m, die von **unterschiedlichen Generationen** oder beliebigen Teams aus Familie, Freundeskreis, Nachbarn oder Kollegen absolviert werden können.

Alle Läufe finden **ohne Zeitmessung** statt – hier stehen Gemeinschaft und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt!

Jetzt anmelden
www.ladypowermove.de

