Wir bewegen Lauchringen

Bewegung - Rätsel - Kultur

Wir möchten in dieser schwierigen Zeit dazu ermutigen, sich fit zu halten. An insgesamt elf Stationen kann man sich sportlich und geistig betätigen! Und gewinnen kann man auch etwas ….

Die gültige Corona-Verordnung des Landes BW ist einzuhalten. Der Straßen- und Personenverkehr darf durch die Ausführung des Angebotes nicht beeinträchtigt werden.

Eine Initiative von:

HC LAUCHRINGEN

TV Lauchringen 1925 e.V.
Bei uns bewegt sich was

FamilienZentrum
Hochrhein

SCHAUPLATZ

Die Standorte der Stationen könnt ihr dem Lauchringer Kinder-Plan entnehmen. Dabei bleibt es Euch überlassen, ob ihr alle Stationen an einem Tag und in welcher Reihenfolge ablauft.

Neben sportlichen Übungen gibt es Rätsel und Fragen zu Kunst und Kultur. Die Rätsel-Fragen habt ihr bereits zu Beginn dabei, die Fitnessübungen findet ihr an den jeweiligen Stationen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Für jeden ist etwas dabei!

Beim Rätsel sind Fragen zu Lauchringen zu beantworten, diese ergeben ein Lösungswort, mit dem ihr an einem Gewinnspiel teilnehmen könnt.

Die Quizfragen zu Kunst und Kultur befinden sich an den Stationen hinter einem QR Code. Diesen könnt ihr mit eurer Handykamera abscannen. Je nach Handymodell ist es eventuell hilfreich, vorher einen ‚QR Code Scanner' zu installieren. Die Teilnahme am Schauplatz-Quiz erfolgt direkt online. Nach Angabe eurer Email-Adresse könnt ihr die Frage beantworten; diese dient lediglich dazu, die Gewinner zu ermitteln und zu kontaktieren. Die Adresse wird nach dem Gewinnspiel sofort gelöscht. Unter den Gewinnern werden 3 Freikarten für ein kulturelles Event verlost (sobald dies Corona-bedingt wieder möglich ist).

bitte mitbringen: Ihr könnt entweder fertige Tüten mit allen erforderlichen Utensilien beim FaZ vor der Tür in einem Korb auf der Bank (Bertold-Schmidt-Platz 7, Riedpark) abholen oder die Unterlagen auf den Homepages der Initiatoren downloaden. Falls ihr die Unterlagen selber ausdruckt, denkt bitte daran, einen Stift mitzunehmen. Für die Teilnahme am Schauplatz-Quiz benötigt ihr ein Handy. Und schon kann es losgehen…

wichtig: festes Schuhwerk und sportliche Kleidung nicht vergessen ☺

Die Übungen sind so vorgeschlagen, dass sie von jedermann auch ohne Betreuung gemacht werden können. Überfordern Sie Ihren Körper nicht, nehmen Sie lieber die leichtere Übung. Wie es so schön heißt, **die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr.**

Danke an die Sponsoren der Rätsel-Gewinne:

Gemeinde Lauchringen, Sparkasse Hochrhein, FaZ, Lauchringer Handels- und Gewerbekreis e.V. (10 Gutscheine)