

S'LÄUFT weiter in Wangen

Runter von der Couch und rein in die Turnschuhe

Im Homeoffice fällt uns die Decke auf den Kopf, der Gesundheitssport konnte nicht stattfinden und es ist an der Zeit für eine neue Joggingstrecke.

Alles vor Ort

Neue Wege ausprobieren und auch die anderen Stuttgarter Stadtbezirke „Schritt für Schritt“ kennenlernen geht ganz einfach mit den S'LÄUFT-Strecken in Bad Cannstatt, Hedelfingen, Münster, Stammheim, Untertürkheim, Wangen oder Weilimdorf aus. Alle Routen haben eine Länge von ca. 5.000 Schritten, oder mehr. Das entspricht ca. 4-5 Kilometer – je nach Schrittlänge natürlich.

In den Stadtbezirken ist für alle Läuferinnen und Läufer etwas dabei: Wälder, Wiesen und Felder für erholsame Spaziergänge, eine lockere Joggingrunde oder ein kurzes Workout im Freien. Hauptsache: S'LÄUFT!

Die gemeinsame Laufaktion **S'LÄUFT – 5.000 Schritte+** der Bürgerstiftung Stuttgart und der Stuttgarter Bezirke wurde am 19. Mai 2019 ins Leben gerufen und umfasst nun bereits sieben der 23 Stadtbezirke – und die S'LÄUFT-Familie wächst! Botnang und Degerloch sind bereits in der Planung.

Die S'LÄUFT-Strecken sollen einen Anreiz bieten zu den normalen „Alltagsschritten“ nochmals 5.000 Schritte pro Tag – oder mehr zu laufen! Nach dem Frühstück, in der Mittagspause, vor dem Feierabend – wann immer es am besten passt. Zum Start können dafür die extra ausgewiesenen Laufstrecken in den Stadtbezirken genutzt werden.

Einfach den -Markierungen folgen oder nach der Streckenkarte laufen.

Ab jetzt zählt jeder Schritt!

Die **S'LÄUFT-Schritte** können z.B. mit kostenlosen Apps auf dem Smartphone festgehalten werden. Oder mit einem Schrittzähler, der in der Bürgerstiftung Stuttgart kostenfrei abgeholt werden kann. Um auch am Gewinnspiel der Bürgerstiftung teilzunehmen sollten möglichst alle zusätzlich gelaufenen Schritte auf den vorgesehenen Laufzetteln notiert werden. Diesen dann einreichen und an der Verlosung am 19. August 2020 teilnehmen. Die S'LÄUFT-Laufzettel gibt es entweder in der S'LÄUFT-Broschüre oder über die S'LÄUFT-Homepage.

Alle Infos zu den Strecken und zu aktuellen Lauftreffs im Rathaus des jeweiligen Stadtbezirks und auf www.släuft.de.