

# Laufkarte



Name	Alter
Straße und Hausnummer	
PLZ und Wohnort	

<b>Station 1</b> (Treppen steigen/Berg erklimmen)	<b>Station 2</b> (Einbeinstand/Flamingostand)
<b>Station 3</b> (Liegestütz/Stütz mit Klatschen gegen Baum)	<b>Station 4</b> (Sprint/Schnell wie ein Gepard)
<b>Station 5</b> (Kniebeuge/Skifahrer)	<b>Station 6</b> (Mobilisation der Wirbelsäule/Wirbelwind)
<b>Station 7</b> (Hase & Jäger/Klopfen & Kreisen)	<b>Station 8</b> (Fußtwist/Fußstapfen)
<b>Station 9</b> (Jumping Jacks/Hampelmann)	<b>Station 10</b> (Holzhacker)

Die personenbezogenen Daten werden nur für das Gewinnspiel benutzt und weder zu Werbezwecken noch zur Weitergabe an Dritte gespeichert. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel bin ich/sind wir automatisch mit einer Veröffentlichung (Name und Bild) auf der Homepage/in der Presse einverstanden.