

münz[®] **SILVESTER LAUF** 2026

31. DEZ. am Mons-Tabor-Bad in Montabaur

AUF EINEN BLICK

Streckeninfos, Anmeldung,
Inklusivleistungen & mehr

LAUFTIPPS

So hebst du dein Lauftraining
auf das nächste Level

GEMEINSAM UNTERWEGS

Lauftreffs, Events & mehr



münz®

ANZEIGE



BUSINESS & WORKFASHION

AUF WUNSCH MIT IHREM FIRMENLOGO

Rudolf-Diesel-Str. 6 | Tel. 02602 9374-10
56410 Montabaur | verkauf@muenz.de

www.muenz.de

Herzlich willkommen beim münz Silvesterlauf



Die letzten Kilometer des Jahres gehören dir

Seit mehr als 25 Jahren bringt der münz Silvesterlauf Menschen in Bewegung. Mehr als 35.000 Läuferinnen und Läufer waren bei unseren Silvesterläufen bereits am Start. In diesem Jahr rechnen wir mit rund 3.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und damit mit einem neuen Teilnehmerrekord.

Was alle verbindet? Der Wunsch, das Jahr sportlich zu beenden: mit einer neuen Bestzeit, einem genussvollen letzten Lauf oder einfach mit guter Stimmung auf und neben der Strecke.

Ob du zum ersten Mal an einer Startlinie stehst, regelmäßig deine Runden drehst oder schon viele Wettkämpfe erlebt hast: Am 31. Dezember zählt dein Lauf. Gemeinsam setzen wir den sportlichen Schlusstrich unter das Jahr.

Damit du dich vom Start bis ins Ziel gut aufgehoben fühlst, arbeiten wir jedes Jahr an den Details. **Unser Ziel ist klar: Wir wollen die am besten organisierte Laufveranstaltung in Rheinland-Pfalz sein.** Diese Broschüre begleitet dich dabei. Hier findest du alles Wichtige zu Anmeldung, Strecken, Ablauf und den Leistungen rund um deinen Lauftag.



Jetzt fehlst nur noch du.

Wir freuen uns darauf, mit dir die letzten Kilometer des Jahres zu laufen.

Bernhard Münz
und Team

Redaktionelle Hinweise: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in dieser Broschüre einheitlich die männliche Form. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. | Bei der Erstellung und Überarbeitung einzelner Texte und Bilder wurden KI-gestützte Werkzeuge unterstützend eingesetzt. Sämtliche Inhalte wurden redaktionell geprüft und verantwortet.

Der Startschuss zum münz Silvesterlauf fällt schon vor dem Lauf

Mit der Anmeldung legst du den Grundstein für einen gelungenen Lauftag.
Damit am Veranstaltungstag auch alles reibungslos klappt, haben wir hier
die wichtigsten Infos zum Ablauf, zu den Zeiten und zur Organisation für dich
zusammengestellt. So bist du bestens vorbereitet – und bereit für die Strecke!

Anmeldephasen und Gebühren im Überblick

PHASE 1

01.09. – 31.10.2026

Erwachsene
22,00 €
Kinder & Jugend 15,00 €
Bambinis 0 €

- Personalisierte Startnummer
- Finisher Shirt in Wunschgröße
- Große Finisher Medaille
- Elektronische Netto-Zeitmessung
- Getränke kalt/warm (Strecke & Ziel)
- Laugenbrezel im Ziel
- Starterbeutel mit Rucksackfunktion
- Urkundendruck
- Foto-Service
- Gepäckaufbewahrung
- Shuttle-Service

- Versand: 5,- € Einzelversand
- 8,- € Sammelversand ab 2 Startern
- Bambinis erhalten kein Shirt und keinen Starterbeutel

PHASE 2

01.11. – 30.11.2026

Erwachsene
25,00 €
Kinder & Jugend 18,00 €
Bambinis 0 €

- Personalisierte Startnummer
- Finisher Shirt in Wunschgröße
- Große Finisher Medaille
- Elektronische Netto-Zeitmessung
- Getränke kalt/warm (Strecke & Ziel)
- Laugenbrezel im Ziel
- Starterbeutel mit Rucksackfunktion
- Urkundendruck
- Foto-Service
- Gepäckaufbewahrung
- Shuttle-Service

- Versand: 5,- € Einzelversand
- 8,- € Sammelversand ab 2 Startern
- Bambinis erhalten kein Shirt und keinen Starterbeutel

PHASE 3

01.12. – 15.12.2026

Erwachsene
26,00 €
Kinder & Jugend 18,00 €
Bambinis 0 €

- Ohne personalisierte Startnummer
- Finisher Shirt (Wunschgröße solange der Vorrat reicht)
- Große Finisher Medaille
- Elektronische Netto-Zeitmessung
- Getränke kalt/warm (Strecke & Ziel)
- Laugenbrezel im Ziel
- Starterbeutel mit Rucksackfunktion
- Urkundendruck
- Foto-Service
- Gepäckaufbewahrung
- Shuttle-Service

- Versand: 5,- € Einzelversand
- 8,- € Sammelversand ab 2 Startern
- Bambinis erhalten kein Shirt und keinen Starterbeutel

PHASE 4

16.12. – 31.12.2026

Erwachsene
29,00 €
Kinder & Jugend 18,00 €
Bambinis 0 €

- Ohne personalisierte Startnummer
- Finisher Shirt (Solange der Vorrat reicht)
- Große Finisher Medaille
- Elektronische Netto-Zeitmessung
- Getränke kalt/warm (Strecke & Ziel)
- Laugenbrezel im Ziel
- Starterbeutel mit Rucksackfunktion
- Urkundendruck
- Foto-Service
- Gepäckaufbewahrung
- Shuttle-Service

- Kein Versand der Startunterlagen
- Nur Abholung am Veranstaltungstag
- Bambinis erhalten kein Shirt und keinen Starterbeutel



**HIER GEHTS DIREKT
ZUR ANMELDUNG**

www.muenz-sport.de/anmeldung

FAQs

Wie melde ich mich an?

Online über das Anmeldeportal auf www.muenz-sport.de.

Welche Läufe gibt es?

300 m Bambini Lauf, Start 9:30 Uhr
1.500 m Schülerlauf, Start 9:40 Uhr
5 km Crosslauf, Start 10:00 Uhr
10 km Crosslauf, Start 11:05 Uhr

Wer darf starten?

Bambini Lauf: 2–6 Jahre
Schülerlauf: ab 6 Jahren
5 km Crosslauf: ab Jg. 2014
10 km Crosslauf: ab Jg. 2010

Bis wann kann ich mich

anmelden? Letztmögliche Anmeldung am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start.

Ist eine Sammelanmeldung

möglich? Mehrere Personen können gemeinsam angemeldet werden; nur dann ist ein Sammelversand möglich.

Wie erhalte ich meine Startunterlagen?

Bis 15.12. angemeldet:

Wahl zwischen Versand und Abholung bei LEX LAUFEXPERTEN Meddys Laufladen in Koblenz (Abholung ab 17.12.).

Ab 16.12. angemeldet:

Kein Versand der Startunterlagen. Nur Abholung am Veranstaltungstag vor Ort. Keine Abholung bei Münz möglich.

Wann werden die Unterlagen

verschickt? Der Versand findet voraussichtlich vom 14.–16.12. statt.

Kann ich die Abhol-/Versandart ändern?

Die bei der Anmeldung gewählte Versand-/Abholoption kann nicht geändert werden.

ES SIND NOCH FRAGEN OFFEN?

Weitere Informationen und ausführliche Hinweise findest du auf unserer Homepage.

www.muenz-sport.de/faq



SCHWEISSTECHNIK AUS DEUTSCHLAND

**VERWURZELT IM WESTERWALD,
VERBUNDEN MIT DER GANZEN WELT**

Die perfekte Schweißnaht entsteht, wenn Know-how und Hitze aufeinander treffen. Das kannst du uns glauben, denn wir wissen, wovon wir reden. Bei EWM stellen wir verlässliche und nachhaltige Verbindungen her, die über Generationen hinweg Bestand haben. Für euch entwickeln wir seit fast 70 Jahren die Schweißtechnik von morgen.

www.ewm-group.com



ewm
WE ARE WELDING

Einfach schweißen.
Den Rest übernehmen wir.

Unsere INKLUSIV- LEISTUNGEN

Bei unserer Laufveranstaltung steckt im Startgeld viel mehr als nur die Teilnahme am Lauf. Freu dich schon jetzt auf zahlreiche attraktive Inklusivleistungen, die deinen Lauftag von der Anmeldung über den Start bis zum Zieleinlauf noch angenehmer und zu einem besonderen Erlebnis machen.

Hochwertiges Finisher Shirt

Hochwertiges, exklusiv bedrucktes Finisher Shirt für alle Teilnehmer des 5 km- und 10 km-Crosslaufs sowie des Schülerlaufs.

Ein Starterbeutel

Attraktive Goodie-Bag mit kleinen Überraschungen, Produkten und Give-aways unserer Partner und Sponsoren.

Parken & Shuttle

Kostenlose Parkmöglichkeiten sowie ein komfortabler Shuttle-Service zwischen den Parkplätzen und dem Veranstaltungsgelände.

Professionelle Zeitmessung

Elektronische Netto-Zeitmessung mittels integriertem Zeitmessungs-Chip in der Startnummer – für eine präzise und faire Ergebniswertung.

Kalt- & Warmgetränke

Im Zielbereich gibt es für alle Teilnehmer kostenlose Warmgetränke sowie kostenlose Kaltgetränke von unserem Partner HACHENBURGER.

Siegerehrung

Offizielle Siegerehrung mit Ehrung der schnellsten Läuferinnen und Läufer in allen ausgeschriebenen Altersklassen.

Große Finisher Medaille

Hochwertige Finisher Medaille für alle Teilnehmer, die die Ziellinie erfolgreich überqueren – als bleibende Erinnerung an den Lauf.

Professionelle Finisher Fotos

Kostenlose Erinnerungsfotos durch professionelle Fotografen – bequem als Download nach der Veranstaltung unter www.muenz-sport.de

Laugenbrezel für alle Finisher

Eine kleine Stärkung direkt nach dem erfolgreichen Zieleinlauf. Gesponsort von unserem Partner DIE MÜHLENBÄCKER.

Kostenlose Gepäckaufbewahrung

Trockene und kostenlose Aufbewahrungsmöglichkeit von Rucksäcken und Taschen im Schwimmbadgebäude.

Pokale für die Besten

Hochwertige Pokale für die jeweils erstplatzierten drei Teilnehmer aller Wertungskategorien.

Personalisierte Urkunde

Personalisierte Finisher-Urkunde zum kostenlosen Download nach der Veranstaltung unter www.muenz-sport.de



Fahrzeuglackierung, Felgenaufbereitung und Pulverbeschichtung

ALLES AUS EINER HAND

Seit **1995** stehen wir in Staudt für präzise Autolackierung, Felgenaufbereitung und Oberflächenbeschichtung im gesamten Westerwaldkreis. Unsere Mitarbeitenden kümmern sich täglich um die fachgerechte Umsetzung der Kundenaufträge. Als Meisterbetrieb verbinden wir **Erfahrung mit kontinuierlicher Weiterentwicklung**, um gleichbleibend hohe Qualität zu bieten. Der Generationswechsel im Unternehmen sorgt dafür, dass Bewährtes erhalten bleibt und gleichzeitig neue Impulse einfließen.

Unsere Leistungen im Detail:

- Fahrzeuglackierung und Unfallinstandsetzung
- Custombikes
- Felgenaufbereitung
- Pulverbeschichtung und Industrielackierung
- Sandstrahlen und Spritzverzinkung



Arthur Fahrzeuglackierung e.K.
Arthur Pulverbeschichtung GmbH
Feincheswiese 8 56424 Staudt

Arthur Felgenaufbereitung GmbH
Dieselstraße 14 56422 Wirges

DIE 5 & 10 KM STRECKEN IM ÜBERBLICK

Gemeinsam bis Kilometer 2,5

Beim münz Silvesterlauf hast du die Wahl zwischen der 5-Kilometer- und der 10-Kilometer-Strecke. Beide Läufe starten hinter dem Schwimmbad. Von dort geht es geradeaus am Schwimmbad entlang und weiter in den Wald. Nach ungefähr einem Kilometer überquerst du die Straße in Richtung Horressen und läufst anschließend die alte Panzerstraße hinauf. Danach führt die Strecke rechts in den Wald.

An der Verpflegungsstelle trennen sich die Wege

Nach rund 2,5 Kilometern erreichst du eine Station mit Wasserausgabe. Hier teilen sich die beiden Strecken: Die Läuferinnen und Läufer der 5-Kilometer-Distanz biegen rechts ab und laufen hinunter in Richtung Horressen. Wer die 10-Kilometer-Runde gewählt hat, hält sich links und läuft weiter bergauf in den Wald. Unsere 10-Kilometer-Strecke führt über eine zusätzliche Schleife zurück zur Verpflegungsstelle. Bei Kilometer 7,5 kommst du dort ein zweites Mal vorbei. Anschließend läufst du auf dem bereits

bekannten Streckenabschnitt zurück in Richtung Schwimmbad und weiter ins Ziel. Auf unserer 5-Kilometer-Strecke geht es an den Häusern von Horressen entlang. Über die Horresser Straße kommst du wieder auf den gemeinsamen Streckenabschnitt und läufst von dort zurück ins Ziel.

Die Strecken auf Komoot

Beide Strecken kannst du dir vorab in der App Komoot ansehen. Dafür kannst du die beiden, auf dieser Doppelseite abgebildeten, QR-Code nutzen.

5 KM CROSSLAUF

Startzeit	10:00 Uhr
Strecke	5 km, 70 Hm
Starter	m/w ab 12 Jahren
Nachmeldung	bis 30 Min. vor Start

10 KM CROSSLAUF

Startzeit	11:05 Uhr
Strecke	10 km, 150 Hm
Starter	m/w ab 16 Jahren
Nachmeldung	bis 30 Min. vor Start



HIER SIEHST DU DEINE STRECKE



Weitere Informationen und ausführliche Hinweise findest du auf unserer Homepage.

www.muenz-sport.de

5 km
Laufstrecke



10 km
Laufstrecke





1.500 m Schülerlauf

Gemeinsam auf die Strecke. Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren.

Gemeinsam auf die Strecke

Der 1.500 m Schülerlauf gehört den Kindern und Jugendlichen. Ob du zum ersten Mal bei einer Laufveranstaltung startest oder bereits regelmäßig trainierst: Auf dieser Distanz kannst du Wettkampfluft schnuppern, dein eigenes Tempo finden und das Laufjahr gemeinsam mit anderen sportlich beenden.

Die Strecke verläuft auf einem übersichtlichen Kurs mit Wendepunkt. Nach 750 Metern drehst du um und läufst auf demselben Weg zurück ins Ziel. So weißt du auf der zweiten Hälfte bereits, was dich erwartet. Gleichzeitig

lässt sich das Rennen für Eltern, Familie und Freunde gut verfolgen, die dich entlang der Strecke und im Ziel anfeuern können. Dabei entscheidest du selbst, was für dich zählt: eine schnelle Zeit, eine gute Platzierung oder einfach der Spaß daran, die 1.500 Meter zu schaffen. Im Ziel erhältst du eine Finisher-Medaille als Erinnerung an deinen Silvesterlauf.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können alle Kinder und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren. Für das Veranstaltungsjahr 2026 entspricht das den Jahrgängen 2009 bis 2020 und den Altersklassen U8 bis U18. Die

Altersklasseneinteilung erfolgt gemäß den Bestimmungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) für das Jahr 2026.

1.500 M SCHÜLERLAUF	
Startzeit	09:40 Uhr
Strecke	1.500 m
Starter	m/w Jahrgang 2009-2020 / U8-U18
Nachmeldung	bis 30 Min. vor Start



Ohne Chemie gehts nicht.

ENTDECKE DEINE MÖGLICHKEITEN.



STARTE DEINE AUSBILDUNG. KOMM IN UNSER TEAM.

Mehr erfährst du unter: karriere.ursa-chemie.de



CHEMIE.
EFFIZIENT.
GEDACHT.



High Five für Speedy!

Schnell und immer gut gelaunt: Unser Hase Speedy sorgt beim münz Silvesterlauf für Motivation und gute Stimmung.

Unser Maskottchen begeistert nicht nur die jüngsten Läuferinnen und Läufer. Auch bei den Erwachsenen sorgt er für ein Lächeln und die Extraportion Motivation. Speedy steht für das, was den Silvesterlauf ausmacht: Freude an der Bewegung, Gemeinschaft und einen besonderen Jahresabschluss.

Also wenn ihr Speedy entdeckt: High Five nicht vergessen!

300 m Bambinilauf: kostenlos an den Start

Beim 300 m Bambinilauf stehen die jüngsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt. Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren können auf der kindgerechten Strecke erste Lauferfahrungen sammeln. Dabei geht es nicht um Bestzeiten, sondern um die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erlebnis.

Jedes Kind läuft in seinem eigenen Tempo. Im Ziel wartet eine Finisher-Medaille als schöne Erinnerung an den Silvesterlauf und vielleicht an den

ersten eigenen Zieleinlauf. Die Teilnahme am Bambinilauf ist kostenlos. Bitte beachte jedoch: Eine Anmeldung ist trotzdem erforderlich.

Sicher auf der Strecke

Grundsätzlich absolvieren die Kinder die 300-Meter-Strecke eigenständig. Wenn dein Kind noch Begleitung benötigt, kannst du ab etwa 50 Metern hinter der Startlinie mitlaufen. Spätestens 50 Meter vor der Ziellinie verlässt du die Strecke wieder.

Der Start- und Zielbereich ist abgesperrt und bleibt den Kindern vorbehalten. So können sie dort ungestört laufen, während Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde sie vom Streckenrand aus anfeuern.

300 M BAMBINILAUF	
Startzeit	09:30 Uhr
Strecke	300 m
Starter	m/w 2-6 Jahre
Nachmeldung	bis 20 Min. vor Start



münz SILVESTER LAUF 2026 SPONSOR

Ihr Urlaub vor der Haustür

Ob süßes Nichtstun oder aktives Verwöhnprogramm – im monte mare Sauna- und Wellness-Resort bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, ganz individuell abzuschalten und zu genießen. Und es erwartet Sie ein ganz besonderer Luxus: Zeit.

Alle Standorte finden Sie auf www.monte-mare.de



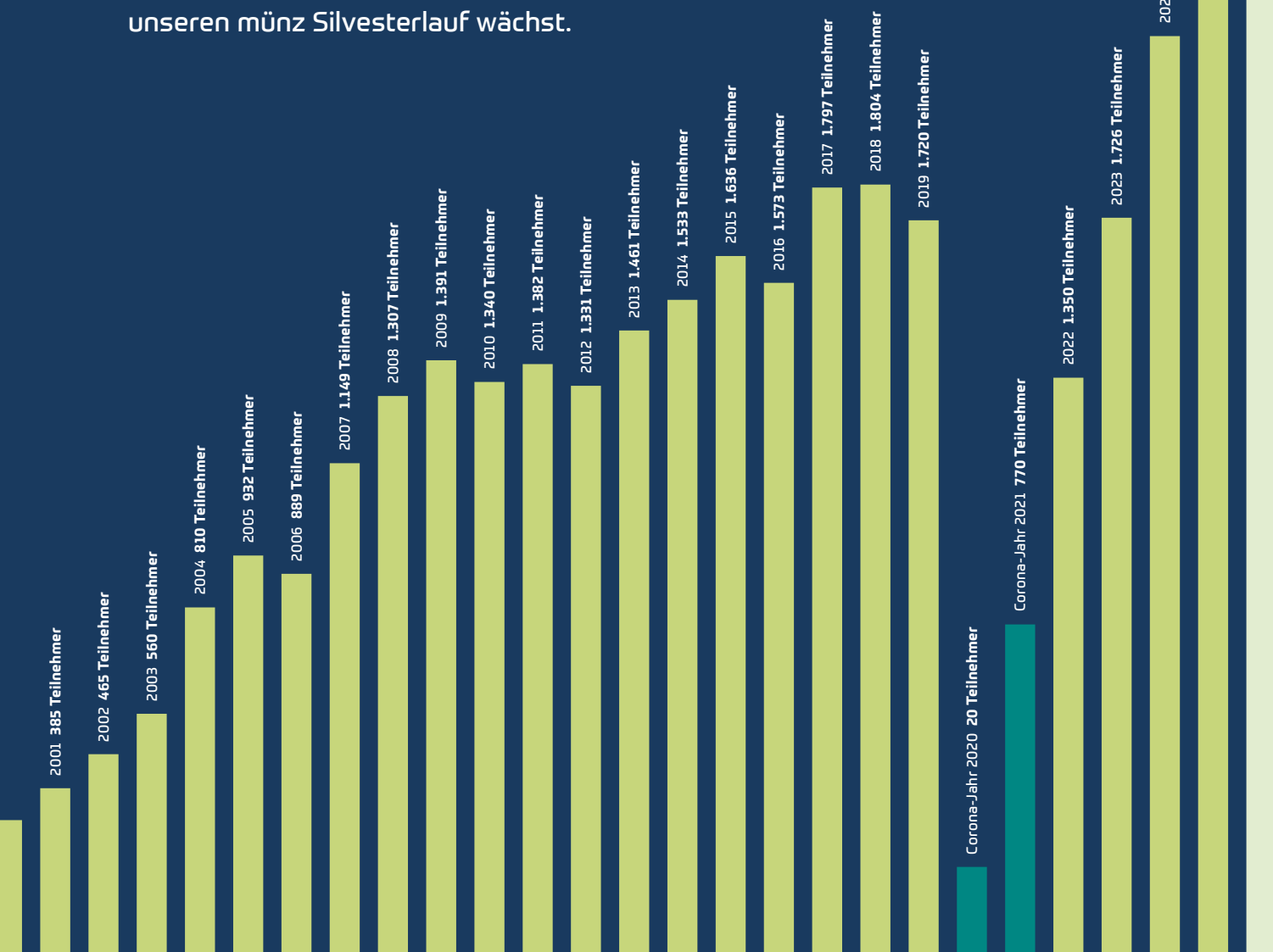
 **+20%**

Steigende Teilnehmerzahl von 2024 zu 2025

Gemeinsam wachsen. Gemeinsam laufen.

Vom kleinen Lauf zum großen Jahresfinale:

Die Teilnehmerzahlen des münz Silvesterlaufs zeigen seit Jahren klar nach oben. Nach zuletzt über 2.500 Läuferinnen und Läufern haben wir für 2026 ein großes Ziel vor Augen: 3.000 Menschen an der Startlinie! Eine Entwicklung, die zeigt: Die Begeisterung fürs Laufen und für unseren münz Silvesterlauf wächst.



- 85°

**PURE
POWER
NOW**

- + spürbare Schmerzlinderung
- + schnelle Regeneration
- + leistungssteigernd
- + gute Laune Effekt...



cryo-center-montabaur.de

*Enjoy
Your Run* ♥

LOGISTIKSOFTWARE
AUS KOBLENZ

- WAREHOUSE
- SHIPPING
- SLOT
- BILLING
- MANAGEMENT

www.pure-lox.com

PARTNER VOM

münz
**SILVESTER
LAUF** 2026

PureLoX
SOLUTIONS

Enjoy Your Software.



Nach dem Zieleinlauf gehts weiter



Gönn dir eine Erfrischung bei Hachenburger, schnapp dir eine Mühlenbäcker Brezel oder wärme dich mit einem Heißgetränk wieder auf.

Auch unsere anderen Partner sind vor Ort und machen das Veranstaltungsgelände zu einem Treffpunkt für Austausch, Begegnung und die ein oder andere Überraschung. Dazu gibt's Musik und Stimmung an der Bühne und natürlich jede Menge Gelegenheit, gemeinsam auf einen gelungenen Lauf anzustoßen.

Also: Zieleinlauf genießen, kurz durchatmen und unbedingt noch eine Runde über das Gelände drehen!

Wo gehts hier denn zum Start?

Ankommen, orientieren und ab an den Start: Unser Lageplan zeigt dir die wichtigsten Punkte rund um das Veranstaltungsgelände des Münz Silvesterlaufs auf einen Blick.

Der zentrale Veranstaltungsbereich befindet sich rund um das Schwimmbad Mons-Tabor-Bad in Montabaur. Der Eingang zum Gelände sowie der Shuttle-Service sind im Plan ebenso gekennzeichnet wie die Toiletten und die kostenlose Gepäckaufbewahrung im Innenbereich des Schwimmbads. So findest du nach deiner Ankunft schnell alles, was du vor dem Lauf brauchst.

Auch der Weg zur Startaufstellung sowie zu Start und Ziel ist eingezeichnet. Plane vor deinem Lauf am besten ein paar Minuten zur Orientierung ein, damit du entspannt und rechtzeitig in deinem Startbereich stehst.

Und auch abseits der Strecke ist einiges los: Am Getränkestand gibt es für alle Läufer kostenlose kalte Hachenburger Getränke, der Brezel-Stand sorgt für eine kleine Stärkung und heiße Getränke helfen beim Aufwärmen. Rund um die Bühne wird das Veranstaltungsgelände zum Treffpunkt für Läufer, Begleiter und Zuschauer.

UNSER TIPP

Schau dir den Plan am besten schon vor deiner Anreise an. So kannst du dich vor Ort ganz auf das konzentrieren, worum es wirklich geht:

Ankommen, Lauf genießen und gemeinsam ins Ziel kommen.



SPONSOR münz **SILVESTER LAUF 2026**

Aus unserer Mühle. Mit Herz. Für euch. ♥

Wir sind Die Mühlenbäcker – ein Familienunternehmen mit echter Handwerkskunst, regionalen Zutaten und einer **Leidenschaft, die man schmeckt.**



REGIONALITÄT
Wir arbeiten mit Partnern aus der Region.



HANDWERK
Mit Liebe gebacken – nach traditionellen Rezepten.



FAMILIÄR
Ehrlich, bodenständig und mit viel Herz für unsere Gäste.



EIGENE MÜHLE
Wir mahlen unser Roggenmehl selbst.

Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern einen tollen Münz Silvesterlauf! ♥



♥ AUS LIEBE ZUM HANDWERK

www.die-muehlenbaecker.de



AUS UNSERER
eigenen MÜHLE
— ROGGENMEHL SELBSTGEMAHLEN —

Join the Community

Der münz Lauftreff Westerwald

Seit 2015 steht der münz Lauftreff Westerwald für regelmäßige Lafeinheiten, Motivation und jede Menge Spaß an der Bewegung. Seit dem 1. Juli 2019 wird der Lauftreff von Sascha Faber geleitet.

Unser Lauftreff ist offen für alle – ganz gleich, ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder erfahrener Läufer, jung oder alt – alle sind willkommen. Bei uns zählt die gemeinsame Freude am Laufen, denn hier läuft niemand allein!

Die Teilnahme am Lauftreff ist kostenlos. Für die Organisation und aktuelle Informationen, wie Trainingszeiten oder kurzfristige Änderungen, nutzen wir unsere WhatsApp-Community sowie einen E-Mail-Verteiler. So bleiben alle Teilnehmer jederzeit auf dem Laufenden. Komm vorbei, lauf mit und werde Teil unserer Laufgemeinschaft!



HIER GEHTS ZUR
**WHATSAPP-
COMMUNITY**



Das erwartet dich

Laufspaß in der Gruppe – niemand läuft allein – Die Teilnahme an Events wie dem münz Silvesterlauf, dem Westerwälder Lauf-Cup (WLC), Hindernislaufen, Halbmarathons, abwechslungsreiche Strecken, motivierende Trainingsläufe, echter Teamgeist und eine tolle Gemeinschaft.

TRAININGSZEITEN GANZJÄHRIG

DIENTAG + DONNERSTAG

Uhrzeit: 18:15 Uhr

Ort: Mons-Tabor-Bad
Eifelstraße
56410 Montabaur

(nach Absprache
in WhatsApp)

SONNTAG

März – Oktober | 9:00 Uhr

Waldschule Montabaur
Buchenstraße 52
56410 Montabaur

November – Februar | 9:00 Uhr
am Mons-Tabor-Bad, Montabaur

SONNTAGS-STRECKEN

Die Sonntagsstrecken wechseln regelmäßig und werden über den Mailverteiler verschickt. Im November und Dezember trainieren wir speziell für den münz Silvesterlauf.

ANZEIGE



Gesund starten. Mit Freude ins Ziel. In Bewegung bleiben.

Moderne Orthopädie für alle, die mehr von Bewegung erwarten. Persönlich, ursachenorientiert und individuell.
Dr. Amann in Koblenz-Rübenach.



der orthopäde®
Dr. Amann

www.amann-koblenz.de

Profitipp Was ich Läuferinnen und Läufern für den Silvesterlauf wirklich mitgeben möchte

der orthopäde®
Dr. Amann



Prof. h. c. (Univ. Farabi)
Dr. med. Igor Amann | derorthopäde®

Der Silvesterlauf ist für mich weit mehr als ein sportlicher Wettbewerb. Er bringt Menschen zusammen, schafft ein gemeinsames Ziel und sorgt dafür, dass das Jahr buchstäblich in Bewegung endet. Manche laufen auf Bestzeit, andere zum ersten Mal und viele einfach wegen der besonderen Atmosphäre. Genau das macht diese Veranstaltung so sympathisch.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass gerade die große Motivation kurz vor einem Wettkampf zum Problem werden kann. Plötzlich sollen noch versäumte Trainingskilometer nachgeholt, das Tempo gesteigert oder neue Schuhe ausprobiert werden. Unser Herz-Kreislauf-System verbessert sich häufig schneller, als sich Sehnen, Knochen und Gelenke an eine höhere Belastung anpassen. Man fühlt sich konditionell bereit, obwohl der Bewegungsapparat noch etwas mehr Zeit bräuchte.

Mein Rat für die letzten Tage vor dem Lauf ist deshalb ganz einfach: Vertrauen Sie auf das, was Sie trainiert haben. Jetzt geht es nicht mehr darum, Fitness aufzubauen, sondern mit frischen Beinen an den Start zu gehen. Kurze, lockere Laufeinheiten sind sinnvoll. Eine besonders lange Runde, harte Intervalle oder ein ungewohnt intensives Krafttraining gehören nicht mehr in die unmittelbare Wettkampfvorbereitung.

Am Wettkampftag würde ich ebenfalls nichts neu erfinden. Schuhe, Socken, Kleidung, Frühstück und Trinkstrategie sollten bereits erprobt sein. Der beste Laufschuh ist übrigens nicht automatisch der teuerste oder am stärksten gedämpfte. Es ist der Schuh, in dem man sich wohlfühlt und an den der Körper gewöhnt ist.

Vor dem Start empfehle ich zehn bis 15 Minuten lockeres Einlaufen und einige dynamische Bewegungen. Bei niedrigen Temperaturen darf das Aufwärmen etwas länger dauern. Danach beginnt der Lauf trotzdem besser kontrolliert als zu schnell. Wer auf den ersten Kilometern das Gefühl hat, noch Reserven zu besitzen, hat meistens vieles richtig gemacht.

Neben der Ausdauer spielt auch Kraft eine wichtige Rolle. Kräftige Waden, Oberschenkel, Gesäß- und Rumpfmuskeln helfen dabei, die Belastung bei jedem Schritt besser zu kontrollieren. Zwei kurze Krafteinheiten pro Woche können bereits viel be-



DEIN BACHELOR- ODER MASTER-STUDIUM NEBEN AUSBILDUNG ODER BERUF

GROSSE ZIELE ERREICHST DU SCHRITT FÜR SCHRITT.

Auf der Laufstrecke. Im Beruf. Und im Studium.

Entwickle dich weiter – mit einem Studium, das zu dir und deinen Zielen passt.

- Moderne BWL mit individueller Spezialisierung
- Wissen direkt im Unternehmen anwenden
- Persönlich begleitet & stark vernetzt



Dein nächster Schritt beginnt hier!
ADG Business School
Campus Schloss Montabaur oder 100 % digital
www.adg-business-school.de

ADG 
Business School
an der Steinbeis-Hochschule

wirken. Das Training muss weder kompliziert noch spektakulär sein. Regelmäßigkeit ist wichtiger als das perfekte Programm.

Und wie viel Schmerz gehört zu einem Wettkampf? Ein müder Muskel oder schwere Beine nach einer schnellen Passage sind zunächst nichts Ungewöhnliches. Ein stechender oder zunehmend einseitiger Schmerz, eine Schwellung, Instabilität oder ein verändertes Laufbild sind dagegen keine Gegner, die man mit noch mehr Willenskraft besiegen sollte. Wer plötzlich anders läuft, um einem Schmerz auszuweichen, sollte das Tempo herausnehmen und im Zweifel aufhören.

Bei wiederkehrenden Beschwerden schaue ich deshalb nicht nur auf die Stelle, an der es wehtut. Fuß, Knie, Hüfte und Rumpf arbeiten beim Laufen als Be-

wegungskette zusammen. Eine klinische und sonografische Untersuchung sowie eine Fußdruck- oder Bewegungsanalyse können helfen, die eigentliche Ursache einer Überlastung zu finden. Manchmal ist nicht eine lange Pause nötig, sondern eine kleine Veränderung im Training und ein gezielter Aufbau der richtigen Muskulatur.

Mein persönlicher Wunsch für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Gehen Sie mit einem Ziel an den Start, aber lassen Sie genügend Platz für die Freude am Laufen.

Ein guter Silvesterlauf zeigt sich nicht nur auf der Uhr. Er zeigt sich vor allem daran, dass Sie mit einem Lächeln ins Ziel kommen und auch im neuen Jahr gerne in Bewegung bleiben.

**Vertrauen Sie
auf das, was Sie
trainiert haben. Jetzt
geht es nicht mehr darum,
Fitness aufzubauen,
sondern mit frischen
Beinen an den
Start zu gehen.**

Malst du mit mir?

**Hallo,
ich bin Speedy – der
wohl schnellste Hase
im Westerwald!**

Das ganze Jahr über flitze ich
über Wiesen und durch Wäl-
der und halte mich fit.
Aber auf einen Tag freue ich
mich immer ganz besonders:
den münz Silvesterlauf!

Am liebsten schaue ich beim
Bambinilauf vorbei. Dort sehe
ich viele kleine Läuferinnen
und Läufer, die mutig an den
Start gehen. Dabei ist es gar
nicht wichtig, wer als Erster
ins Ziel kommt. Viel wichtiger
ist, mit Spaß zu laufen, nicht
aufzugeben und stolz auf sich
zu sein.

**Die Teilnahme
beim Bambinilauf
ist kostenlos.**

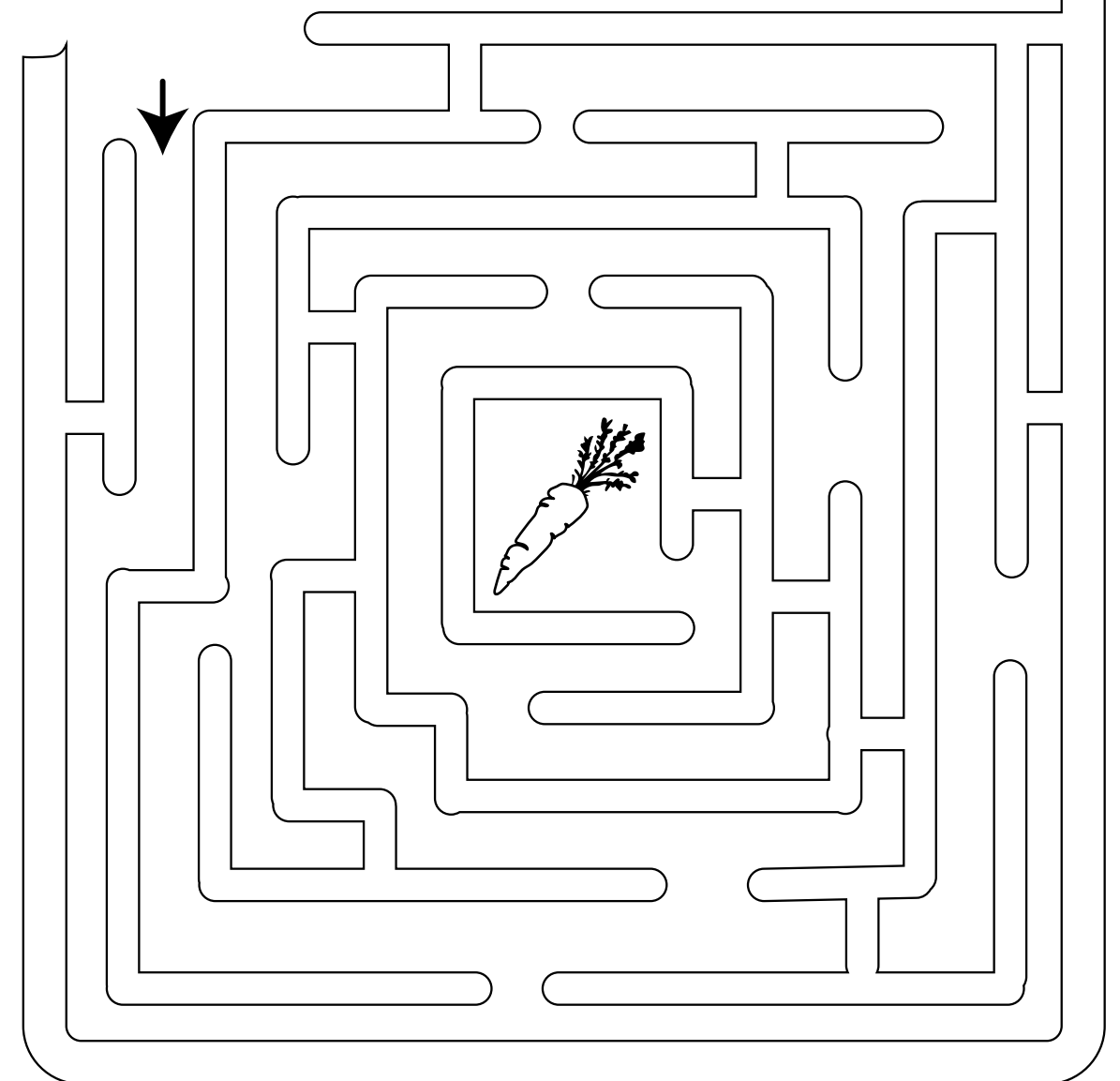


Ich freue mich über jedes Kind,
das mitläuft. Vielleicht gibst du
mir unterwegs sogar ein High
Five oder winkst mir zu.

Also schnür deine Laufschuhe,
komm an den Start und lauf
gemeinsam mit mir ins Ziel. Ich
bin schon ganz gespannt, dich
kennenzulernen!

Bis zum münz Silvesterlauf –
dein Speedy!

Kannst du Speedy helfen? Finde den Weg zur Karotte



**Warum ist Speedy
so schnell?** Weil er
immer eine Möhren-
länge voraus ist.

**Was gibt's bei Speedy
nach dem Zieleinlauf?**
Eine wohlverdiente
Siegermöhre.

**Was denkt Speedy auf den letzten Metern
vor dem Ziel?** Nicht an die Bestzeit, nicht an
die müden Beine, sondern nur:
„Hoffentlich sind noch Möhren da!“

A group of runners is captured from a low angle, focusing on their legs and feet as they jog along a path covered in snow and fallen leaves. The background shows a dense forest with snow-laden branches, creating a serene winter atmosphere.

WARUM LAUFEN GLÜCKLICH MACHT

Viele Menschen beginnen mit dem Laufen, um fitter zu werden, Gewicht zu verlieren oder sich auf einen Wettkampf vorzubereiten. Doch wer regelmäßig läuft, merkt schnell: Die positiven Auswirkungen gehen weit über die körperliche Fitness hinaus.



Abschalten vom Alltag

Im Berufsleben und Alltag sind wir ständig von Terminen, Nachrichten und Verpflichtungen umgeben. Beim Laufen rücken diese Dinge oft in den Hintergrund. Die Konzentration auf den eigenen Rhythmus, die Atmung und die Bewegung hilft dabei, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.



Bewegung für Körper und Seele

Beim Laufen werden verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet, darunter Endorphine und Serotonin. Diese können die Stimmung verbessern und für ein angenehmes Gefühl nach dem Training sorgen. Viele Läufer kennen das Gefühl, nach einem Lauf ausgeglichener, entspannter und zufriedener zu sein als zuvor.



Frische Luft und Natur genießen

Besonders in unserer Region bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, durch Wälder, entlang von Flüssen oder über aussichtsreiche Höhenwege zu laufen. Die Bewegung in der Natur kann Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern.



Gemeinsam macht es mehr Spaß

Laufen muss kein Einzelsport sein. In Lauftreffs, Vereinen oder bei Veranstaltungen entstehen oft neue Freundschaften. Gemeinsame Trainingsrunden motivieren und schaffen ein Zusammengehörigkeitsgefühl.



Erfolgserlebnisse motivieren

Jeder gelaufene Kilometer ist ein kleiner Erfolg. Ob die erste 5-Kilometer-Runde, eine neue persönliche Bestzeit oder die Teilnahme an einer Laufveranstaltung – solche Erlebnisse stärken das Selbstvertrauen und sorgen für ein gutes Gefühl.



Ein guter Jahresabschluss

Der Silvesterlauf verbindet all diese positiven Aspekte: Bewegung, Gemeinschaft, Freude und das gute Gefühl, das Jahr aktiv abzuschließen. Egal ob ambitionierter Läufer oder Genussjogger – wer die Ziellinie erreicht, nimmt meist mehr mit nach Hause als nur eine Urkunde oder Medaille.



Wie holst du dir Energie für deinen Lauf?

Was vor, während und nach dem Lauf auf den Teller kommt, kann einen Unterschied machen. Dabei gilt: Ernährung ist individuell. Unsere Tipps geben dir eine erste Orientierung – probiere am besten schon im Training aus, was dir guttut.

1 FÜR DAS TRAINING

Eine ausgewogene Ernährung kann dich dabei unterstützen, ausreichend Energie für das Training bereitzustellen und die Regeneration zu begleiten.

ALS ORIENTIERUNG KÖNNEN DIENEN:

- ✓ Kohlenhydratquellen wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Obst
- ✓ Eiweißquellen wie Milchprodukte, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu
- ✓ gesunde Fette aus Nüssen, Samen und pflanzlichen Ölen
- ✓ abwechslungsreiches Obst und Gemüse

2 VOR DEM START

Am Wettkampftag gilt vor allem: Setze auf das, was du kennst und gut verträgst.

ALS ORIENTIERUNG KÖNNEN DIENEN:

- ✓ Eine leichte Mahlzeit einige Stunden vor dem Start kann sinnvoll sein.
- ✓ Gut verträgliche Kohlenhydrate können Energie liefern.
- ✓ Kurz vor dem Lauf eignet sich bei Bedarf ein kleiner Snack, z. B. eine Banane.
- ✓ Trinke ausreichend – ohne unmittelbar vor dem Start große Mengen aufzunehmen.
- ✓ Neue Lebensmittel oder Ernährungsstrategien besser vorher im Training testen.

3 NACH DEM ZIELEINLAUF

Nach der Belastung braucht dein Körper Erholung. Flüssigkeit sowie eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß. Diese können die Regeneration unterstützen.

DAS KÖNNEN ZUM BEISPIEL SEIN:

- ✓ ein Joghurt mit Obst
- ✓ ein belegtes Brot
- ✓ eine ausgewogene Mahlzeit

WICHTIG

Höre auf deinen Körper. Was für andere funktioniert, muss nicht automatisch zu dir passen.



KALT DRAUSSEN? TROTZDEM TRINKEN!

Beim münz Silvesterlauf kann das Durstgefühl durch die niedrigen Temperaturen geringer

ausfallen. Trotzdem verliert dein Körper beim Laufen Flüssigkeit. Denk deshalb auch an kalten Tagen ans Trinken. Vor und nach dem Lauf.



Wir für die Region

Wir sind da, wo ihr seid.

Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen mit rund 1,6 Mio Euro pro Jahr.



skwws.de/wir-fuer-die-region



SPONSOR münz SILVESTER LAUF 2025



SPONSOR



Sparkasse
Westerwald-Sieg



PERSONAL TRAINING CLUB MONTABAUER

SICHERE DIR JETZT DEINE KOSTENLOSE BERATUNG

- 30 Min, Körperanalyse & Strategiegespräch
- individuelle Beratung mit einem Habyt Personal Trainer
- Erstellung deines persönlichen Erfolgsplans



Scanne den Link und sichere dir deine kostenlose Beratung

HABYT TRAINING CLUB

AM AUBACHSEE 6, 56410 MONTABAUER

+491632424381

WWW.HABYT-PT.DE



Mehr Laufevents, Ziele und Erlebnisse.

Der Herbst hat einiges an Läufen zu bieten!

In der Region warten abwechslungsreiche Läufe, neue Herausforderungen und jede Menge besondere Laufmomente auf dich, die sich auch wunderbar als Training für den münz Silvesterlauf anbieten, mit dem das Jahr seinen läuferischen Abschluss findet. Also, jetzt schon Termine vormerken, Laufschuhe schnüren und dabei sein!

Laufevents 2026 auf einen Blick

Datum	Veranstaltung	Ort	Distanzen
12.09.	Weitersburg Halbmarathon	Weitersburg	5 km, 10 km, Halbmarathon
20.09.	Laacher See Naturlauf	Maria Laach	8,5 km und andere
17.10.	Löwenlauf Hachenburg	Hachenburg	6 km, 11 km, Halbmarathon
24.10.	Welterbe-Trail	Winningen	55 km
29.11.	Argenthaler Quarzit Adventstrail	Argenthal	2,9 km, 11,8 km, 17,9 km
31.12.		Montabaur	5 km, 10 km, 1,5 km, 300 m Bambini



SPONSOR 

 SPONSOR

SEIT 98 JAHREN ZUVERLÄSSIGER PARTNER RUND UMS AUTOMOBIL

TRADITION, KOMPETENZ UND SERVICE AUS EINER HAND: SEIT DREI GENERATIONEN IN WIRGES
Das Autohaus Schlotter in Wirges steht seit nahezu einem Jahrhundert für Mobilität, Kundennähe und fachliche Kompetenz. Gegründet im Jahr 1928, blickt das familiengeführte Unternehmen auf eine mittlerweile 98-jährige Erfolgsgeschichte zurück und wird heute bereits in der dritten Generation geführt. Als einer der ersten Volkswagen-Vertragshändler der Region setzte das Unternehmen bereits im Jahr 1950 auf die Partnerschaft mit dem Wolfsburger Automobilhersteller und entwickelte sich kontinuierlich zu einem leistungsstarken Mobilitätsdienstleister für Privat- und Gewerbekunden. Heute beschäftigt das Autohaus Schlotter rund 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und bietet seinen Kunden einen umfassenden Service rund um das Automobil. Zum Leistungsspektrum gehören eine moderne Werkstatt, die Serviceannahme, ein professioneller Teiledienst sowie eine eigene Karosserie- und Instandsetzungsabteilung. Dank regelmäßiger Schulungen und Weiterbildungen verfügt das Unternehmen über hervorragend qualifiziertes Fachpersonal, das den hohen Anforderungen moderner Fahrzeugtechnik gerecht wird. Das Autohaus ist ein kompetenter Ansprechpart-

ner für den Service von Volkswagen Pkw, Volkswagen Nutzfahrzeugen, Audi und Skoda. Darüber hinaus profitieren Besitzer älterer Fahrzeuge vom Volkswagen Economy Service, der speziell auf die Bedürfnisse und Anforderungen älterer Fahrzeugsegmente zugeschnitten ist. Ein weiteres Plus bietet die hauseigene Tankstelle mit modernem Tankautomaten. Kunden können dort rund um die Uhr tanken. Der 24/7-Service mit Kartenakzeptanz sorgt für maximale Flexibilität und unterstreicht die konsequente Ausrichtung des Unternehmens auf die Bedürfnisse seiner Kunden. „Unsere lange Unternehmensgeschichte ist für uns Verpflichtung und Ansporn zugleich. Wir verbinden traditionelle Werte mit modernen Dienstleistungen und investieren kontinuierlich in unsere Mitarbeiter, unsere Technik und unsere Infrastruktur“, betont Geschäftsführer und Inhaber Heiko Schlotter. „Mit unserem breit aufgestellten Leistungsangebot, einem engagierten Team und einer starken Kundenorientierung sehen wir uns für die Zukunft hervorragend aufgestellt.“ Mit fast einem Jahrhundert Erfahrung, hoher Fachkompetenz und einem umfassenden Serviceangebot bleibt das Autohaus Schlotter auch künftig ein verlässlicher Partner für Mobilität in der Region.

Schlotter MOBILITY

- Volkswagen PKW Service
- Volkswagen Nutzfahrzeug Partner Service
- Audi Servicepartner
- Skoda Servicepartner
- E-Mobilität
- Gebrauchtwagen
- Jahreswagen
- Finanzierung/Leasing
- Hilfestellung bei Schadensabwicklung
- Reifenservice
- Reparaturen/Glasreparaturen
- Klimaanlage-Service
- Economy Service Partner 4+ Volkswagen AG
- Dekra/TÜV Rheinland
- 24 h Abschleppdienst





Eine Lauf- freundschaft, die verbindet



Anita Massion

1. Vorsitzende LG Laacher See

gehört zu den regelmäßigen Teilnehmerinnen beim münz Silvesterlauf und motiviert die Lauffreunde zur Teilnahme.

Seit vielen Jahren gehört die LG Laacher See mit einer großen Gruppe zum münz Silvesterlauf. Aus der gemeinsamen Begeisterung fürs Laufen ist längst eine echte Lauffreundschaft entstanden.

Regelmäßig mit dabei ist Anita Massion, Vorsitzende der LG Laacher See. Wie wichtig ihr der Silvesterlauf ist, zeigte sie 2025 eindrucksvoll: Für den Start in Montabaur unterbrach sie sogar ihren Urlaub an der Lahn. Auch viele Vereinsmitglieder schätzen die landschaftlich reizvolle Strecke und den gemeinsamen sportlichen Jahresabschluss. 2023 und 2025 wurde die LG Laacher See jeweils als zweitgrößte teilnehmende Gruppe ausgezeichnet.

Doch die Lauffreundschaft funktioniert in beide Richtungen: Am 20. September lädt die LG zum Laacher See Naturlauf ein. Auf dem Programm stehen Läufe für die ganze Familie. Vom Bambinilauf über Kinder- und Jugendstrecken bis zum 8,5-km-Hauptlauf, Walking, Nordic Walking und inklusiven Lauf- und Staffellangeboten.

Dabei geht es um mehr als schnelle Zeiten: Nachhaltigkeit, Umweltschutz, Achtsamkeit, Inklusion und Integration bilden die fünf Säulen der Veranstaltung.

Zwei Läufe, eine gemeinsame Leidenschaft und jede Menge Gründe, sich an beiden Startlinien wiederzusehen.



B. Münz ehrt die Laufgruppe Laacher See als zweitgrößte Gruppe beim Silvesterlauf



50. LAACHER SEE NATURLAUF

20. SEPTEMBER 2026

Uhrzeit: Starts ab 9:30 Uhr

Ort: Maria Laach, direkt am Klosterparkplatz

LÄUFE & DISZIPLINEN:

Hauptlauf, Walking, Nordic

Walking, Inklusiv-Lauf, Inklusiv-

Staffellauf, Bambini, Kinder, Jugend

WEITERE INFOS:

www.laacher-see-lauf.de

UNSER BLITZ IST MEHR ALS NUR EIN LOGO –

er steht für Energie, Leidenschaft und Dynamik.

Werte, die auch den münz Silvesterlauf auszeichnen.

56244 Helferskirchen | bruch-elektrotechnik.de

BRUCH
ELEKTROTECHNIK



Lauftreff SV Weikersburg



Laufen verbindet: seit 38 Jahren

Ob erste Laufrunde, regelmäßiges Training oder Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf: Beim Lauf- und Walkingtreff des SV Weikersburg finden unterschiedliche Ziele und Leistungsniveaus zusammen. Seit 38 Jahren steht die Abteilung für Bewegung in der Gemeinschaft und freut sich jederzeit über neue Gesichter.

Gemeinsam unterwegs

Wenn sich die Gruppe montags und donnerstags um 18.30 Uhr am Sportplatz in Weikersburg trifft, geht es nicht darum, dass alle dasselbe Tempo laufen. Anfängerinnen und Anfänger sind ebenso willkommen wie Wiedereinsteiger, erfahrene Freizeitläuferinnen und -läufer, Walkerinnen und Walker sowie ambitionierte Wettkampfsportler.

Das Training wird flexibel gestaltet, sodass für unterschiedliche Geschwindigkeiten und Distanzen passende Gruppen und Strecken entstehen. Wer neu beginnt, findet Anschluss und kann die ersten Kilometer ohne Leistungsdruck absolvieren.

ren. Wer bereits länger läuft, kann an Ausdauer und Tempo arbeiten oder sich gemeinsam mit anderen auf einen Wettkampf vorbereiten. Dabei zählt nicht nur die sportliche Entwicklung: Feste Termine und das Training in der Gruppe helfen, auch an Tagen die Laufschuhe zu schnüren, an denen der eigene Antrieb etwas Unterstützung gebrauchen kann.

Abwechslung direkt vor der Haustür

Auch landschaftlich bietet die Umgebung viele Möglichkeiten. Das Streckenangebot reicht von einer kurzen, flachen Runde auf asphaltierten Wegen bis zu hügeligen Waldstrecken mit einer Länge von bis zu 14 Kilometern. Je nach Trainingsziel, Tagesform und Gruppe kann die passende Route gewählt werden. Gelaufen und gewalkt wird bei jedem Wetter, getreu dem Motto „Erlebe Deinen Lauf!“.

Wenn der Lauftreff zum Gastgeber wird

Ein fester Termin im regionalen Laufkalender ist der Internationale Volkslauf „Rund um Weikersburg“.



Reiner Bomm mit den Siegerinnen und Siegern

Traditionell am zweiten Samstag im September treffen dort mehrere Generationen und sportliche Ambitionen aufeinander.

Das Programm beginnt mit 200 Metern für Bambini und einem 1.000-Meter-Lauf für Schülerinnen und Schüler. Dazu kommen Läufe über fünf und zehn Kilometer sowie der Halbmarathon. Walkerinnen und Walker können über fünf oder zehn Kilometer starten. Damit spricht die Veranstaltung Familien, Laufeinsteiger und ambitionierte Athletinnen und Athleten gleichermaßen an. Regelmäßig kommen mehrere hundert Aktive nach Weikersburg. Preise und Startertüten für die Teilnehmenden gehören ebenso zum Veranstaltungstag wie das gemeinsame Erlebnis auf und an der Strecke.

Du möchtest den Lauftreff kennenlernen?

Dann komm einfach zu einem Training. Vielleicht wird aus der ersten gemeinsamen Runde schon bald ein fester Termin in der Woche oder sogar der Start beim nächsten Volkslauf.

AUF EINEN BLICK

TRAINING

Montag und Donnerstag,
jeweils 18.30 Uhr

TREFFPUNKT:

Sportplatz Weikersburg

NÄCHSTER VOLKSLAUF:

Samstag, 11. September 2027

INFORMATIONEN:

www.lauftreff-svweikersburg.de



SPONSOR

MÖCHTEST DU AKTIV BLEIBEN? MIT fisiocrem KANNST DU DAS!

NEU
Bei akuten
Schmerzen



Erhältlich
in der
(Online-)
Apotheke

Weitere Infos unter www.fisiocrem.de

fisiocrem

LONGEVITY

Gesund älter werden – mit jedem Schritt



Länger leben ist gut. Möglichst lange gesund, fit und selbstständig bleiben ist besser. Bewegung kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten.

Bei Longevity geht es weniger um Wundermittel und kurzfristige Trends als um Gewohnheiten, die uns über viele Jahre begleiten. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Erholung und soziale Kontakte gehören zu den wichtigen Bausteinen eines gesunden Lebensstils.

DIE 4 SÄULEN DER LONGEVITY



BEWEGUNG

Regelmäßig aktiv bleiben – mit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.



ERNÄHRUNG

Abwechslungsreich und ausgewogen essen – mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen Fetten.



ERHOLUNG

Ausreichend Schlaf, bewusste Pausen und ein guter Umgang mit Stress unterstützen Körper und Geist.



SOZIALE VERBINDUNGEN

Freundschaften, Gemeinschaft und gemeinsame Erlebnisse können wesentlich zum Wohlbefinden beitragen.

Laufen als Investition in die Zukunft

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt unter anderem Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Muskulatur und Beweglichkeit. Das Schöne am Laufen: Der Einstieg ist einfach, und Intensität sowie Umfang lassen sich an die eigene Fitness anpassen. Dabei muss es weder besonders schnell noch besonders weit sein. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit.

Kraft gehört dazu

Mit zunehmendem Alter gewinnen Muskelkraft und der Erhalt der Muskulatur an Bedeutung. Deshalb lohnt es sich, Ausdauertraining durch Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen zu ergänzen.

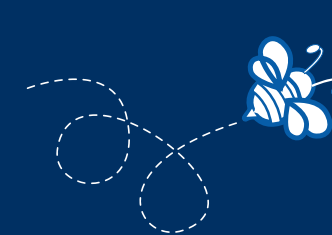
Mehr als nur Sport

Gesundes Älterwerden entsteht nicht allein auf der Laufstrecke. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Erholung und soziale Kontakte gehören ebenfalls dazu. Und gerade Letzteres lässt sich beim gemeinsamen Laufen wunderbar verbinden.

HEUTE LAUFEN. MORGEN PROFITIEREN.

Longevity ist kein Sprint. Es sind die vielen kleinen Entscheidungen im Alltag, die langfristig zählen. Also: in Bewegung bleiben, gut auf sich achten – und möglichst viele aktive Jahre genießen.

Wir zusammen für unsere Region.



Wir machen den Weg frei.



Westerwald Bank eG Volks- und Raiffeisenbank

SPONSOR



SPONSOR

Jeder Lauf beginnt mit dem RICHTIGEN SCHUH.



LEX LAUFEXPERTEN

MEDDY'S LAUFLADEN

Deine Laufexperten aus Koblenz
www.laufexperten-koblenz.de

Vielen Dank an unsere **SPONSOREN**

der orthopäde[®]
Dr. Amann

BRUCH
ELEKTROTECHNIK

A
„ARTHUR“

UCM
URSA CHEMIE GMBH

ADG 
Business School
an der Steinbeis-Hochschule


Sparkasse
Westerwald-Sieg

 **habyt**
TRAINING CLUB

Schlötter
MOBILITY


MEIN STÜCK HEIMAT

 **LEX LAUFEXPERTEN
MEDDY'S
LAUFLADEN**


Hachenburger
Pils

 **Westerwald Bank eG**
Volks- und Raiffeisenbank

**monte
mare**

fisiocrem

ew/m
WE ARE WELDING

PureLoX
SOLUTIONS

