



# FITNESS-PARCOURS RÜSTORF



## Lauf- & Walkingrunden mit 5,0, 6,0 und 13,2 km in Rüstorf:

- Hinweise:**
- Beginnen Sie langsam mit dem Training
  - Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf
  - Bei Unsicherheiten oder Fragen zum Training reden Sie mit Ihrem Arzt!
  - Laufen & Walken auf eigene Gefahr und Verantwortung

## Sponsoren & Förderer der Parcours, Lauf- und Walkingstrecken:



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

