



Ich schenke dir ein

MICRO ADVENTURE

*Plogging: Gemeinsames Joggen
im Wald oder in der Stadt und
dabei Müllsammeln.*

Lass uns zusammen ploggen! Dafür brauchen wir: Laufschuhe, Handschuhe, Müllbeutel und Motivation. Plogging macht nicht nur Laufstrecken schöner, sondern auch das Training intensiver. Denn regelmäßiges Bücken beansprucht mehr Muskeln und macht unseren Lauf zum Intervalltraining. Und jedes Stück weniger Müll ist gut für unsere Umwelt. Wenn das nicht ein guter Anreiz ist, endlich mal wieder die Laufschuhe rauszukramen! Also, auf die Plätze, fertig, losgeploggt!

WIR GEHEN GEMEINSAM PLOGGEN!

