



*furchtlos und treu*

# Spieltags-Lauf Familientag

## VfB Stuttgart vs. Holstein Kiel

### Ablaufplan (Sonntag 20.10.2019)

10:00 Uhr	Treffpunkt am Stadion Festwiese in der Talstraße 200, 70372 Stuttgart <b>(Begrüßung, Check-In &amp; Ausrüstungsausgabe)</b>
10:15 Uhr	gemeinsamer Gang zu den Umkleiden, Umziehen
10:20-10:30 Uhr	Warm-up (Läufer und Kinder)
10:30-12:00 Uhr	Spieltags-Lauf (5 oder 10 Km) und Kinderleichtathletik-Stationen
12:00-12:15 Uhr	Cool Down + Duschen
Ab 12:30 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
13.30 Uhr	Anpfiff: VfB Stuttgart vs. Holstein Kiel
ca. 15.15 Uhr	Spielende

**Änderungen vorbehalten**



**Ensinger**  
Die Erfrischung deines Lebens