

**125**  
*Jahre*  
**ANTONSKIRCHE**  
**Friede sei mit euch!**



## 5x Antonskirche-Miteinander-Triathlon

am 1. Sonntag im Monat von Juni bis Oktober

7. Juni – 5. Juli – 2. August – 6. September – 4. Oktober 2026

Treffpunkt: Antonsplatz vor der Kirche. Ab 14.30 bis 14.50 Uhr meldest du dich zum Mitmachen und bekommst einen Nennzettel.

Start: 15.00 Uhr

Kosten: gratis

3 Bewerbe: **Du entscheidest, bei wie vielen Bewerben du mitmachst!**

1. Bewerb: **30 Minuten Gehen/Walken/Laufen** um die Antonskirche. Du zählst deine Runden – Am Ende schreibst du die Anzahl deiner Runden auf den Nennzettel.

Pause zur Stärkung

2. Bewerb: **Liegestütze**  
Du zählst wiederum ehrlich, wie viele du schaffst und notierst sie auf deinem Nennzettel.

3. Bewerb: **Klimmzüge** bei der Turnstation neben dem Pfarrhaus.

Die Antonskirche ist 125 Jahre alt. 125 Jahre x 52 Wochen = 6500.  
Gemeinsam wollen wir diese Zahl von Juni bis Oktober erreichen.

**Jede Runde zählt, jeder Liegestütz und jeder Klimmzug zählt!**  
**Und du zählst: Mach mit beim Antonskirche-Miteinander-Triathlon!**