



BÜCKEN FÜR SAARBRÜCKEN

Laufend Gutes tun für unsere Umwelt

Gemeinsam einfach mehr erreichen:
teilt was ihr tut!

Postet eure Aktionen auf Facebook oder Instagram, verlinkt [@saarbruecken.de](https://www.saarbruecken.de) und nutzt die Hashtags der Aktion [#BueckenFuerSaarbruecken](https://www.saarbruecken.de) [#ploggingSB](https://www.saarbruecken.de)

Fotos der Aktionen mit Quellenangabe gerne auch direkt per E-Mail an sauberistschoener@saarbruecken.de zur Veröffentlichung in der Galerie auf www.zke-sb.de/plogging.

LAUFT MIT...



SAMMELT MIT!



SAAR
BRÜ
CKEN

DEINE
STADT.

ZKE
IHR ENTSORGER

JOGGEN, WALKEN, SPAZIEREN – es ist so einfach, nebenbei etwas Gutes zu tun.

Bewegung an der frischen Luft tut uns allen gut. Dabei haben alle ihr eigenes Tempo und ihre Lieblingsstrecken. Umso schöner, wenn hier alles sauber und ordentlich ist.

Wer sich unterwegs jedoch an unansehnlichen Müllablagerungen stört, kann mit „Plogging“ aktiv etwas dagegen tun und zu einer müllfreien Umwelt beitragen. Bei dieser aus Schweden stammenden Trend-Sportart wird herumliegender Abfall im Vorbeilaufen oder -gehen aufgesammelt.

Das Wort „Plogging“ setzt sich zusammen aus dem schwedischen Wort „plocka“, das „aufheben“ oder „pflücken“ bedeutet und der Sportart Joggen.

Der Natursport punktet durch Abwechslung – denn durch das regelmäßige Bücken, Aufheben, Aufrichten und Weiterlaufen oder -gehen werden viele Muskelgruppen beansprucht.

Wenn es also heißt „Bücken für Saarbrücken!“ ist jede und jeder dazu aufgerufen, etwas für die Gesundheit und eine schöne und saubere Stadt zu tun – gerne auch gemeinsam mit Familie, dem Freundeskreis oder Kolleginnen und Kollegen.

Damit das sportliche Müllsammeln gut gelingt, statten die Landeshauptstadt Saarbrücken und der Zentrale Kommunale Entsorgungsbetrieb (ZKE) die ersten 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den benötigten Utensilien aus. Los geht's!



Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.zke-sb.de/plogging

Online anmelden unter www.zke-sb.de/plogging
und eins von **500*** tollen **Starter-Paketen** sichern!



Laufgruppen, Vereine, Schulklassen, Familien...

können sich für ihre persönliche Plogging-Ausstattung
auch direkt gemeinsam anmelden.

WOHIN MIT DEM PLOGGING-MÜLL?

Unterwegs gesammelter Müll gehört in die eigene Restmülltonne. Wertstoffe wie Glas, Papier oder Verpackungsabfälle sollten der Umwelt zuliebe getrennt entsorgt werden.

Größere Plogging-Aktionen, zum Beispiel von Vereinen, können vorab beim ZKE angemeldet werden, der dann die Müllentsorgung übernimmt:
www.zke-sb.de/sisanmeldung

