



AOK Westfalen-Lippe, Regionaldirektion Märkischer Kreis, Knapper Str. 59, 58507 Lüdenschied
Ihr Gesprächspartner: Brigitte Klein/Ralf Jurka, Telefon 02351 105-101/300, Telefax: 02351 105-109/537

Firmenlauf-News Nr. 1

Der 8. AOK-Firmenlauf ist inzwischen ein Synonym für Teamgeist, Sport und geselliges Miteinander geworden. Gleichzeitig mit dem Pressegespräch ist das Anmeldeverfahren für den diesjährigen AOK-Firmenlauf an den Start gegangen. Innerhalb weniger Minuten haben sich die ersten Firmen angemeldet.

Was gibt es Neues beim 8. AOK-Firmenlauf?

Spende anstatt Teilnehmerpräsent

Als Ergebnis der Teilnehmerbefragung aus dem Jahr 2009 verzichten wir dieses Jahr auf eine Erinnerungsmedaille bzw. ein Präsent.

Sie gehen nicht nur für Ihre eigene Gesundheit an den Start, sondern auch für einen guten Zweck. In diesem Jahr wird ein Teil der Startgebühr in einen großen Spendentopf eingezahlt. Mindestens 1,50 Euro pro Teilnehmer kommen einem guten Zweck zu Gute. Die Spende wird auf mehrere Projekte verteilt. Wir werden Sie zu gegebener Zeit einladen, Ihre Ideen uns hierzu mitzuteilen.

Präsent Team-Captain

Sie sind Captain eines Teams und fragen sich, wofür Sie sich eigentlich engagieren? Natürlich vor allem, um ihr Team beim 8. AOK-Firmenlauf an den Start zu bringen. Aber für Sie ist noch viel mehr drin. Um Sie für Ihren Einsatz zu belohnen, bekommen Sie eine Kappe mit der Aufschrift „Team-Captain“. Und mit etwas Glück werden Sie unser „Super-Captain“ und gewinnen ein Wellness-Paket.

Prämienpunkte für AOK-Versicherte

Versicherte, die am AOK-Prämienprogramm teilnehmen, erhalten als erfolgreiche Finisher beim 8. AOK-Firmenlauf 300 Prämienpunkte.

Auskünfte/Kontakt:
AOK Westfalen-Lippe
Herrn
Ralf Jurka
Knapper Str. 59
58507 Lüdenschied
oder: www.aok-praemienprogramm.de

Kooperation mit der Märkischen Verkehrsgesellschaft (MVG)

Ab 16:30 Uhr bis zum Betriebsende der MVG dürfen alle Teilnehmer **innerhalb** Lüdenscheids am Veranstaltungstag kostenlos die MVG-Linien nutzen. Die Startnummer gilt dabei als Ticket.

Duschen

Duschwillige können in diesem Jahr in der Halle der Knapper Schule, Knapper Str. duschen. Nähere Infos folgen.

Vorbereitungstraining zum Firmenlauf

Laufen, Walking und Nordic-Walking ist gesund – man muss nur anfangen!

Ob Laufen, Walken oder Nordic Walken, für alle findet sich die passende Sportart. Und für alle drei gilt: Sie sind echte Mehrzweckwaffen für die Gesundheit. Das Herzkreislauf- und Immunsystem wird gestärkt, die Gefäße bleiben elastisch, die Gelenke werden geschmiert, die Knochen stabilisiert, Blutdruck und Blutzuckerspiegel geregelt und das Cholesterin gesenkt.

Aber bekanntlich sind die ersten Schritte die schwierigsten. Viele Laufneulinge wissen nicht, wie sie anfangen sollen und worauf sie achten müssen. Damit auch Sie langfristig von den positiven Effekten des Ausdauersports profitieren und sich optimal auf den AOK-Firmenlauf vorbereiten können bieten wir ein spezielles Vorbereitungstraining an.

Vorbereitungstraining Laufen

Dauer: 7 Wochen
Treffpunkt: Nattenberg-Stadion, Nebenplatz
Beginn: Dienstag, 25.05.2010, 17:30 Uhr
Ende: 06.06.2010
Highlight: Teilnahme AOK-Firmenlauf am 9. Juli 2010
Kosten: 20,00 Euro

Vorbereitungstraining Nordic-Walking

Dauer: 10 Wochen
Treffpunkt: Nattenberg-Stadion, Nebenplatz
Beginn: Dienstag, 25.05.2010, 17:00 Uhr
Ende: 20.07.2010
Treffpunkt: Nattenberg-Stadion, Nebenplatz
Highlight: Teilnahme AOK-Firmenlauf am 9. Juli 2010
Kosten: 90,00 Euro

Dieser Kurs ist mit den Qualitätssiegeln Pluspunkt Gesundheit DTB und Sport pro Gesundheit zertifiziert. Eine Anerkennung und Bezuschussung durch die Krankenkassen im Rahmen des § 20 Abs. 1 SGB V ist somit möglich. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse!

Teamcaptaintreffen

Das Team-Captaintreffen findet am 27. Mai, 18:30 Uhr im Foyer des Rathauses statt.

Und rechtzeitig daran denken!

Kreativster T-Shirt-Wettbewerb

Für alle teilnehmenden Firmen gibt es einen T-Shirt Wettbewerb. Zu dem Lauf sollte das T-Shirt, das zum T-Shirt-Wettbewerb eingereicht wurde, von allen Team-Mitgliedern getragen werden. In diesem Jahr werden, wie bereits in den letzten Jahren, die drei Teams, die mit den bestgestalteten T-Shirts an den Start gehen, einen Preis erhalten

Die Firma **mrSport Design**, Bahnhofstr. 39, 58579 Schalksmühle hat ein spezielles Angebot für Firmen-T-Shirts und Druck. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an mrSport Design, Telefon 02355-509390 oder e-Mail: info@mr-sport.de.

Außerdem hat ein spezielles Angebot die Firma **zik concept werbetchnik**, Friedrich-Filhelm-str. 20, 58509 Lüdenscheid, Ansprechpartner: Herr Lodzik, Telefon: 02351/919776 oder e-Mail: office@zikcon.de

Kreativster Firmen-Auftritt

Lasst Euch was einfallen ☺!

Nähere Infos zu den Wettbewerben sh. Firmenlauf 2010 – Wettbewerb

Preise für den kreativsten Firmen-Auftritt bzw. für das kreativste Firmen-T-Shirt

Die Geldpreise für die Wettbewerbe werden von der Firma zik concept und mrSport Design gesponsert.

- 1. Preis: 150,00 EUR
- 2. Preis: 100,00 EUR
- 3. Preis: 50,00 EUR

Viel Spaß bei den Vorbereitungen zum 8. AOK-Firmenlauf wünscht das

ORGA-Team Firmenlauf