



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. 2

AOK-Firmenlauf: Vorbereitungen laufen auf Hochtouren Team-Captain-Treffen am 27.05.2010

Die Vorbereitungen für den diesjährigen AOK-Firmenlauf in Lüdenschied am 09. Juli laufen auf Hochtouren. Knapp zwei Monate vor Meldeschluss haben sich bereits über 200 Firmen für den 8. AOK-Firmenlauf angemeldet, darunter auch einige neue Firmen, die erstmalig mitlaufen. Interessierte Firmen können sich über die Internetseite www.lauf-im-kreis.de noch bis zum 18. Juni anmelden. Bis zu diesem Termin können die Firmen auch die Teilnehmerlisten einreichen.

Am 27. Mai findet ab 19.00 Uhr im Rathausfoyer das Treffen der Team-Kapitäne statt. Nähere Infos hierzu gibt es bei der AOK unter Tel. 02351/105311. Im letzten Jahr haben sich 5.300 Läufer und Walker am AOK-Firmenlauf beteiligt. Wie im Vorjahr startet und endet der diesjährige Rundkurs durch die Lüdenschieder Innenstadt über ca. 5,5 km wieder auf dem Rathausplatz, wo im Anschluss an den Lauf auch die große Läuferparty stattfindet.

Bitte zum Team-Captain Treffen anmelden unter 105-311 (Frau Duisenberg) oder per E-Mail: aok-firmenlauf@wl.aok.de.

Attraktive Preise für kreative Firmen

Auf eine ähnlich gute Beteiligung wie im letzten Jahr hoffen AOK und Turbo-Schnecken auch bei den begleitenden Kreativwettbewerben. So gibt es für das kreativste Firmen-T-Shirt und den kreativsten Firmenauftritt wieder attraktive Preise für die gesamte Läufergruppe. Firmen, die sich am T-Shirt-Wettbewerb beteiligen möchten, können bis zum 06. Juli ein Muster-T-Shirt bei der AOK einreichen. Nach Bewertung durch eine Fachjury wird das Sieger-T-Shirt dann am Veranstaltungstag nach dem Lauf auf der Bühne präsentiert und prämiert. Gruppen, die sich für den kreativsten Firmenauftritt bewerben, haben am Veranstaltungstag vor dem Lauf die Möglichkeit, sich auf der Bühne zu präsentieren. Hier erfolgt die Abstimmung über die beste Idee oder das lustigste Outfit wieder durch das Publikum.

Turbo-Schnecken bieten Training an

In vielen Firmen laufen ebenfalls bereits Vorbereitungen für den AOK-Firmenlauf. Auch wenn es am 26. Juni nicht um Zeiten und Rekorde geht, so wollen doch alle Teilnehmer eine gute Figur abgeben und verschaffen sich die für die 5,5 Kilometer erforderliche Grundkondition. Wer dies unter fachkundiger Anleitung machen möchte, kann auch in diesem Jahr wieder auf ein Angebot der Turbo-Schnecken zurückgreifen. Der Verein bietet nämlich eine spezielle Firmenlauf-Vorbereitung 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, 09:00 Uhr**
Ende: 20.07.2010
Treffpunkt: Nattenberg-Stadion, Nebenplatz
Highlight: Teilnahme AOK-Firmenlauf am 9. Juli 2010
Kosten: 90,00 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

Der Kurs „Nordic-Walking“ ist mit den Qualitätssiegeln Pluspunkt Gesundheit DTB und Sport pro Gesundheit zertifiziert. Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme kostenfrei. Versicherte anderer Kassen bekommen im Regelfall jedoch 80 Prozent der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse erstattet. Eine Voranmeldung unter Tel. 02351/105101 ist erforderlich.

Weiterhin viel Spaß bei den Vorbereitungen.
Viele Grüße vom

Orga-Team Firmenlauf