



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. 3

Vortrag der Sportklinik Hellersen beim Team-Captain-Treffen

Die Präsentation von Dr. Jakob, Sportklinik Hellersen ist als PDF der Mail beigefügt.

Meldeschluss Firmenlauf

Nicht vergessen: Am 18. Juni 2010 ist Anmeldeschluss

Abholung der Startunterlagen

03.07. 9:00 - 12:00 Uhr

05.07. - 07.07. 7:30 - 16.00 Uhr

08.07. 7:30 - 17:30 Uhr

in der AOK Lüdenschied, 2. Etage, Zimmer-Nr. 269, Frau Duisenberg

Auswärtige Teilnehmer:

Startunterlagen können ab 05.07.10 auf Wunsch in den AOK-Geschäftsstellen im Märkischen Kreis abgeholt werden. Rückmeldung bis **30.06.2010** erforderlich.

Tel. 02351/105-311 oder per Mail: aok-firmenlauf@wl.aok.de

Spende anstatt Teilnehmerpräsent Ideen für Spendenprojekte gesucht!

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.

Habt Ihr schon Ideen, an welche Projekte das Geld gespendet werden soll? Dann mailt uns Eure Ideen.

Mit den Schnecken-on-Tour

Die Turbo-Schnecken organisieren im Oktober (08.10. – 24.10.2010) eine Reise zum Portland-Marathon (für Läufer, Walker und Fans) mit anschließender Oregon-Rundreise.

"Runner's World" hat den Portland Marathon "den besten 'People's Marathon' im Westen" bezeichnet. In den letzten zehn Jahren rangierte er als einer der 10 bzw. 15 Topmarathons im Lande.

Die Strecke zeigt die vielen Gesichter dieser schönen und freundlichen Stadt. Angeboten werden Marathon, Halbmarathon, 8 km und 10 km-Walk mit dem Bürgermeister. Alle Strecken könne auch gewalkt werden. Nach dem sportlichen Teil beginnt dann in Portland der Urlaub.

Und im September geht es zum Berlin-Marathon.

Wer von Euch Interesse an den Reisen hat und nähere Infos möchte, mailt mir bitte unter Klein@turbo-schnecken.com.

Weiterhin viel Spaß bei den Vorbereitungen.
Viele Grüße vom

Orga-Team Firmenlauf