

Spaß, Gesundheit und Gemeinschaftsgefühl

5. AOK-Firmenlauf am 3. September / „Ab in die Mitte“

Rheine. Der 5. AOK-Firmenlauf – mehr als ein Lauf-Event. Mehr als 2.600 Beine liefen im vergangenen Jahr durch die Emsstadt. Spaß, gute Laune, Bewegung an der frischen Luft und nach der Leistung die Betriebsfeier. Die Veranstalter, das sind die AOK und die Münsterländische Volkszeitung, laden auch in diesem Jahr wieder zum AOK-Firmenlauf ein.

Start ist am 3. September um 18 Uhr mit einem abwechslungsreichen Programm in diesem Jahr einmalig an einem anderen Ort und zwar „Im Coesfeld“. Da die Stadt Rheine zu den Preisträgern der City-Offensive „Ab in die Mitte“ gehört und unter dem Motto „Komm doch mal rüber“ das Coesfeld zum Mittelpunkt erklärt hat, wird auch der AOK-Firmenlauf dort zusammen mit der Stadt Rheine sein Start und sein Ziel haben.

Das DJ Team „The Helicopters“ empfängt die Läuferinnen und Läufer mit toller Musik und guter Laune und stimmt auf den Lauf ein, der um 19.30 Uhr startet. Nach dem Lauf wird dann bei guter Musik und guter Verpflegung gefeiert. Auch gibt es in diesem Jahr wieder für alle Läuferinnen und Läufer von der Firma NUR DIE gesponserte Laufstrümpfe, um auch 2011 wieder dabei sein zu können.

Worum geht es eigentlich beim AOK-Firmenlauf? Gesunde Bewegung an der frischen Luft in fast allen Variationen. Willkommen sind der Jogger genauso wie der Walker und der Nordic-Walker, die sich vorher in ihrem Unternehmen zu einem Team zusammengetan haben. Denn gelaufen wird fürs Betriebsklima. Beim 5. AOK-Firmenlauf am 3. September erwarten die Veranstalter wieder viele Läuferinnen und Läufer aus den unterschiedlichen Unternehmen aus Rheine und Umgebung. Es geht nicht um Schnelligkeit. Dabei sein ist das Motto.

Die Idee der Firmenläufe, die die AOK in vielen Städten in Westfalen-Lippe veranstaltet, entstammt der betrieblichen Gesundheitsförderung. Es geht nicht um Zeit und Leistung, sondern um das gemeinsame Aktivwerden. Spaß, Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl stehen im Mittelpunkt. Schließlich kommen gerade bei beruflich engagierten Menschen sportliche Betätigungen und die damit verbundenen Vorteile häufig zu kurz.

Der AOK-Firmenlauf will einen Beitrag dazu leisten, Arbeit und Sport miteinander zu verbinden. Während man sich tagein tagaus im Unternehmen für das Erreichen unterschiedlichster und vielfach

hochgesteckter Ziele einsetzt, kann man den Firmenlauf recht gelassen angehen.

Um gerade auch den Teamgedanken zu stützen, gibt es zwei Wettbewerbe beim Firmenlauf. Um den Kreativwettbewerb zu gewinnen, sind die Teams aufgerufen, gemeinsam ihren Auftritt zu planen. Ein phantasievoller T-Shirt-Aufdruck oder aber ein komplettes Kostüm könnten das Ergebnis sein, in dem die Läuferinnen und Läufer beim Firmenlauf für ihr Unternehmen auftreten. Der zweite Wettbewerb belohnt diejenigen, die möglichst viele Läuferinnen und Läufer motivieren. Die Zahl wird in Relation zur Größe des Unternehmens gesetzt, so dass alle eine Chance haben. Für die Gewinner der Wettbewerbe locken Geldpreise, die sicherlich später für ein gelungenes Teamfest verwendet werden.

Also: Jetzt heißt es Teams zusammenstellen, evtl. noch etwas trainieren, vor allen Dingen aber anmelden unter www.aok-firmenlauf-rheine.de. Dort gibt es die Möglichkeit, per E-Mail oder auch mit dem Anmeldebogen, der dann per Fax an die AOK geschickt wird. Die Startgebühr, die bis zur endgültigen Meldung der Teilnehmerzahl am 27. August gezahlt werden soll, beträgt wie immer drei Euro.



Rund 1400 Läufer gingen beim Firmenlauf 2009 an den Start. Wegen der Innenstadtoffensive „Ab in die Mitte“ wurden Start- und Zielpunkt in diesem Jahr auf die Freifläche Im Coesfeld verlegt.
Foto: Rapreger