Für die Gesundheit

Spaß mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen haben und dabei noch etwas für das eigene Wohlempfinden tun - dafür steht seit 2005 der AOK-Firmenlauf durch die Unnaer Innenstadt. Am 14. Mai findet der Lauf zum 16. Mal statt. Mehr zur Großveranstaltung lesen Sie auf Seite 3. Foto: Archiv/Weiser

Bevor es auf den Rundkurs geht, heißt es aufwärmen auf dem Rathausplatz. Die gemeinschaftliche Vorbereitung bei fetziger Musik gehört schon zur Tradition des AOK-Firmenlaufs. Foto: Archiv/Weiser

Bewegung ist alles

16. AOK-Firmenlauf Unna startet am 14. Mai - Anmeldungen online

Laufend etwas für die Gesundheit tun - das will die AOK und lädt am 14. Mai 2020 zum 16. AOK-Firmenlauf nach Unna ein. Dabei steht der Spaß im Vordergrund, denn es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um Geselligkeit. Zeiten werden nicht gemessen. Sich in der Gemeinschaft mit FreundInnen und ArbeitskollegInnen zu bewegen, das ist die Grundidee dieser Großveranstaltung.

Laufen für die Gesundheit und ein gesundes Betriebsklima: Über 5.000 Teilnehmer erwarten die Organisatoren Wolfgang Heese (r.) und Marcus Hoselmann beim 16. AOK-Firmenlauf am 14. Mai in Unna. Foto: Stengl

UNNA. „Wir wollen die Menschen aus Unna und Umgebung gemeinsam in Bewegung bringen - für mehr Fitness, Ausdauer und Teamgeist. Denn wenn Kolleginnen und Kollegen gemeinsam laufen, sorgt das für Spaß und ein gesundes Betriebsklima", sagt Wolfgang Heese, AOK-Teamleiter Vertrieb.

Die Botschaft des Laufes ist eindeutig: Spaß am Laufen mit den Kolleginnen und Kollegen und das gemeinsame Erfolgserlebnis mit dem Firmenchef feiern. Mit dieser Idee der Firmenläufe möchte die AOK Nordwest die Menschen für eine gesunde Lebensweise motivieren.

„Denn die Zahl der Übergewichtigen nimmt in Deutschland weiterhin zu", erklärt Heese und verweist auf aktuelle Zahlen des Robert-Koch-Instituts. Demnach sind heute 62 Prozent der Männer und 47 Prozent der Frauen übergewichtig, das ist fast jeder fünfte Erwachsene. Zu wenig Bewegung im Alltag, kein Sport, Stress und zu wenig Schlaf sorgen dafür, dass sich der Kalorienüberschuss als Fett im Körper ablagert. „Wer sich regelmäßig für eine halbe Stunde an der frischen Luft bewegt, tut nicht nur etwas für Herz, Muskeln und Gelenke, sondern kann auch den persönlichen Stresslevel nachweislich senken", wirbt Heese für regelmäßige Bewegung und eine gesunde Lebensführung.

Beim Start am 14. Mai werden erneut mehr als 5.000 Läuferinnen und Läufer aus Unna und Umgebung an der Startlinie erwartet. Die Schirmherrschaft hat erneut Unnas Bürgermeister Werner Kolter übernommen.

Seit der Geburtsstunde des AOK-Firmenlaufs Unna im Jahr 2005 hat sich die Teilnehmerzahl verfünffacht. Heese berichtet, dass sich neben großen Unternehmen auch viele kleine Firmen den Termin des AOK-Firmenlaufs fest vorgemerkt haben. Neben diesen ‚alten Bekannten' sind aber immer auch wieder neue Teams am Start. „Das spricht für das positive Image des AOK-Firmenlaufs hier in Unna", meint Heese.

Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen wird trainiert und das Bewusstsein für die eigene Gesundheit gesteigert. Die 5,5 Kilometer lange Laufstrecke ist sowohl für Hobbysportler als auch für Laufanfänger geeignet. „Ankommen ohne Zeitdruck ist das primäre Ziel. Der Spaß und an der gemeinsamen Bewegung mit den Kolleginnen und Kollegen und der Teamgeist. Laufen für ein gesundes Betriebsklima ist das Motto", sagt Heese. Deshalb spielt die gelaufene Zeit wie schon bei den früheren Läufen keine Rolle.

„Teambuilding wird in Unnas Firmen groß geschrieben. Viele Firmen bereiten sich jetzt schon gemeinsam auf das große Laufevent vor. Der AOK-Firmenlauf ist eben nicht nur eine einmalige Tagesveranstaltung", sagt upletics-Geschäftsführer und Veranstalter Marcus Hoselmann. Wer sich den Einstieg nicht allein zutraut, dem hilft das Warmlauf-Angebot mit den Laufsportfreunden Unna. Hier können ab dem 7. April Laufanfänger dienstags und donnerstags jeweils um 18.15 Uhr das kostenlose Training im Unnaer Bornekamp nutzen. Infos und Anmeldung unter www.lsf-unna-2000.de.

Start des AOK-Firmenlaufes ist um 19 Uhr auf dem Rathausplatz in Unna. Am Ende des Feldes gehen die Walkerinnen und Walker auf die Strecke. Nach dem Lauf findet ab 20 Uhr die beliebte After-Run-Party mit flotten DJ-Sounds statt. Hier können die Läuferinnen und Läufer den Abend bis 22 Uhr ausklingen lassen.

Die Startgebühr beträgt 9,90 Euro. Davon werden nicht nur die Kosten der Veranstaltung bestritten. Ein Teil des Geldes wird für gemeinnützige Zwecke im Kreis Unna gespendet. Somit laufen alle Aktiven nicht nur für das Betriebsklima und die eigene Gesundheit, sondern zusätzlich für die gute Sache.

16. AOK-FIRMENLAUF IN UNNA

- Am Donnerstag, 14. Mai 2020: laufen und walken für das Betriebsklima
- Rahmenprogramm von 17.30 bis 22 Uhr auf dem Rathausplatz in Unna
- Start und Ziel: Rathausplatz Unna
- Start des Laufes: 19 Uhr
- Strecke: ca. 5,5 Kilometer
- Startgebühr: 9,90 Euro je TeilnehmerIn
- Anmeldungen sind online möglich unter **www.aok-firmenlauf-unna.de**
- Anmeldeschluss ist am 23. April 2020, Nachmeldungen sind an den Abholtagen der Startunterlagen und am Veranstaltungstag möglich.