

Fit für den Firmenlauf Kurse

Im Rahmen des 9. Siegerländer AOK – Firmenlauf starten im Januar unter dem Motto „Fit für den Firmenlauf“ Vorbereitungskurse für Laufeinsteigerinnen und Einsteiger. Alle Kurse entsprechen den Qualitätskriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen gemäß §20 Abs. 1 SGB V. Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit der Rückerstattung der Kursgebühren (75-100%) seitens der Krankenkassen. Zur Teilnahme ist weder der Start beim Firmenlauf noch die AOK-Mitgliedschaft Voraussetzung.

Die Einsteiger-Kurse sind für absolute Anfänger und Wiedereinsteiger konzipiert, also für alle Interessenten offen.

[:anlauf-kurse](mailto:anlauf-kurse@anlauf-kurse@gmx.de) | Fax 0271 31843399 | anlauf-kurse@gmx.de

Anmeldung

Einsteiger Laufkurs

Winterpower - der Kurs, um der kalten Jahreszeit zu trotzen!

In dem Kurs wollen wir Euch in zehn Wochen ein gesundheitsorientiertes Laufen vermitteln. Nach dieser Zeit seid Ihr in der Lage, 30 Minuten am Stück zu laufen.

○ Kurs 100 – 12: 23.01. – 26.03.2011 montags 19:00 Uhr

○ Kurs 100 – 12: 25.01. – 28.03.2011 mittwochs 17:30 Uhr

Jeweils 10 Einheiten à 75 Min., Kursgebühr : 90,00 €

Fortgeschrittene Laufkurs

Nur dranbleiben läuft

Grundlage für diesen Kurs, sind 30 Minuten ohne Pause langsames Laufen. Ziel ist es, das Pensum innerhalb von 10 Wochen auf rund eine Stunde auszudehnen. Es gilt das Motto „Laufen ohne Leistungsdruck“. Zu den angeleiteten Terminen gehören ausführliche Dehn- und Kräftigungsübungen und viele Tipps zu Fragen rund ums Laufen.

○ Kurs 206 – 12: 25.01. – 28.03. mittwochs um 19.00 Uhr

10 Einheiten à 75 Min., Kursgebühr 50,00 €

Fortgeschrittene Laufkurs Aufbau

Grundlage für diesen Kurs, sind 60 Minuten langsames Laufen ohne Pause. Ziel ist es innerhalb von 10 Wochen das Pensum von 1 Stunde laufen zu festigen. Mit verschiedenen Trainingsvarianten werden Trainingsreize gesetzt, die zu einer Verbesserung und Stabilität der Ausdauer führen.

○ Kurs 206 – 122: 25.01. – 28.03. mittwochs um 17.30 Uhr

10 Einheiten à 75 Min., Kursgebühr 60,00 €

Kursorte der Laufkurse: Glück-Auf-Kampfbahn Weidenau

Kurs...../.....
E-Mail

Name Adresse

Kurs...../.....
E-Mail

Name Adresse

Anmeldungen bitte unter www.anlauf-siegen.de

9. Siegerländer AOK Firmenlauf

Klima neutral

präsentiert von: **Volksbank Siegerland eG**

Mittwoch, 4. Juli 2012, ab 18.00 Uhr
Siegen, Bismarckplatz

Wir empfehlen allen Teilnehmern und Besuchern, rechtzeitig zum Bismarckplatz zu kommen, d.h. vor 18.00 Uhr. Es werden mehrere Getränke- und Essenständen sowie Bierrondells vorhanden sein, die Infrastruktur auf dem Bismarckplatz für ein großes Fest ist also geschaffen.

18.00 Uhr – Eröffnung

Der Landrat des Kreises Siegen-Wittgenstein, Paul Breuer und der Bürgermeister der Stadt Siegen, Steffen Mues eröffnen die Veranstaltung.

18.10 Uhr – Originellster Auftritt

Vor der Hauptbühne präsentieren sich die Teams mit originellen Outfits.

ab 19.00 Uhr – Startaufstellung

Startaufstellung und warm up in der Bismarckstraße vor dem Hallenbad

19.30 Uhr – gemeinsamer Start aller Teilnehmer

Zeitmessung: Auf dem Start - LKW und im Ziel sind Uhren aufgebaut. Alle Teilnehmer nehmen ihre tatsächlich gelaufene Zeit selbst.

ab 21.00 Uhr – Siegerehrungen

- die originellsten 3 Trikots
- die originellsten 3 Teamnamen
- die teilnehmerstärkste Firma
- das klimafeundlichste Team

Das originellste Shirt wird von den Lesern des Siegerländer Sonntagsanzeiger gewählt. Die Gewinnerteams erhalten einen Abend in der Krombacher Brauerei. Der originellste Name wird über www.expressi.de ermittelt. Die teilnehmerstärkste Firma erhält den Wanderpokal der Gruppe Handmade. Das „klimafeundlichste Team“ erhält einen Sonderpreis.

21.00 Uhr – 23.00 Uhr - T-Shirt Ausgabe

Ausgabe der T-Shirts in der Bismarckhalle

bis ca. 22 Uhr – Musik und Moderation auf dem Bismarckplatz

Organisationsbüro:

:anlauf

Eiserfelder Str. 8 | 57072 Siegen
T 0271 40578691 | F 0271 3826804
info@siegerlaender-aok-firmenlauf.de
www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de

9. Siegerländer Firmenlauf

AOK
Die Gesundheitskasse.

klima neutral

präsentiert von:

Volksbank Siegerland eG



Mittwoch, 4. Juli 2012,
ab 18.00 Uhr
Siegen-Bismarckplatz

unterstützt von:

Krombacher
ALKOHOLFREI

Sieger-Wittgenstein
Die Menschen sind unser Kapital

HOPPMANN
autowelt

WILHELM JUNG
UNTERNEHMENSGRUPPE

winddruck
Druck & Verlag

SVB.

BROOKS

:anlauf

RWE
BME

AUSDAUER

DORNBACH
Natürlich frisch

