

Im Rahmen des 17. Siegerländer AOK – Firmenlauf starten im Januar und April 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 (bis zu 80%) 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) | Fax 0271 31843399 | [anlauf-kurse@gmx.de](mailto:anlauf-kurse@gmx.de)

# Anmeldung

## Laufkurs „Winterpower“ 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 100–20: 13.01.-16.03. montags 19.00 Uhr
- Kurs 101–20: 16.01.-19.03. donnerstags 19.00 Uhr

Jeweils 10 Einheiten, Kursgebühr: 99,00 €  
Kursort der Laufkurse: sieg-arena

## Einsteiger Laufkurs „Fit für den Firmenlauf“

Diese Kurse sind ideal, um sich vernünftig auf den Firmenlauf vorzubereiten. Es wird in den zehn Trainingseinheiten ein gesundheitsorientiertes Laufen vermittelt. Darüber hinaus bieten die Kurse für Interessierte -unabhängig vom Firmenlauf- die Möglichkeit, einen Einstieg ins gesundheitsfördernde Laufen zu finden. Ziel ist es auch hierbei, nach dieser Zeit 30 Minuten am Stück zu laufen.

- Kurs 803–20: 20.04.-22.06. montags 19.00 Uhr
- Kurs 806–20: 16.04.-13.06. donnerstags 19.00 Uhr

Jeweils 10 Einheiten, Kursgebühr: 99,00 €  
Kursorte: sieg-arena und Wald, Weidenau

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

Name Adresse

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

Name Adresse

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

Name Adresse

Anmeldungen bitte unter [www.anlauf-sports.de](http://www.anlauf-sports.de)

# 17. Siegerländer AOK Firmenlauf

präsentiert von: **Volksbank in Südwestfalen eG** klimaneutral inklusiv

**Dienstag, 23. Juni 2020, ab 18.00 Uhr**  
**Siegen, Bismarckplatz**

## Programm

### 18.00 Uhr – Eröffnung

Der Landrat des Kreises Siegen-Wittgenstein, Andreas Müller, 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. Eine Jury der Volksbank in Südwestfalen prämiert den besten Auftritt

### 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 Shirts — die schnellsten 3 Männer und Frauen
- die originellsten 3 Teamnamen
- die teilnehmerstärkste Firma

### 20.30 Uhr – 22.30 Uhr - T-Shirt Ausgabe

Ausgabe der T-Shirts in der Bismarckhalle

### nach dem Zieleinlauf – Party auf dem Bismarckplatz

## Achtung! Offizielle Firmenlauf Saison-Eröffnung

**22. April 2020 ab 18 Uhr, sieg-arena**  
**Informationen rund um den Firmenlauf**  
**Freigetränke, Würstchen, Überraschungen**

Organisationsbüro:

**:anlauf**

Eiserfelder Str. 8 | 57072 Siegen  
T 0271 40578691 | F 0271 3826804  
[info@siegerlaender-aok-firmenlauf.de](mailto:info@siegerlaender-aok-firmenlauf.de)  
[www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de](http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de)



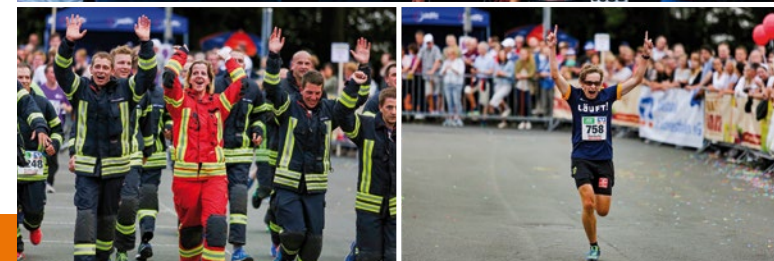
# 17. Siegerländer AOK-Firmenlauf

präsentiert von:

**Volksbank in Südwestfalen eG**

klimaneutral inklusiv

**23.6.2020, 18.00 Uhr**  
**Siegen-Bismarckplatz**



unterstützt von: **Krombacher ALKOHOLFREI** **AUSDAUER** **HOPPMANN autowelt**

**IG Metall Siegen** **winddruck** **SVB.** **Marlen Gesellschaft Siegen**

**:anlauf** **innogy** **DORNSEIFER®**

**:anlauf AOK TeamSerie 2020**

