

Da läuft's ja

Firmenlauf

Ein halbes Jahr Vorbereitung – mit einem Ziel: dem Startschuss zum 20. Siegerländer AOK-Firmenlauf. Die Marien Gesellschaft Siegen war zum Jubiläumslauf im Juni wieder mit 150 Starterinnen und Startern dabei. Warum das Unternehmen immer wieder mitmacht und es jedem Betrieb nur empfehlen kann.

Erschöpft, aber mit strahlendem Lachen im Gesicht kamen sie am 14. Juni 2023 ins Ziel: 150 Beschäftigte der Marien Gesellschaft Siegen haben am Firmenlauf teilgenommen – das Unternehmen ist von Anfang an seit 20 Jahren dabei. Am wichtigsten ist, dass es jedes Jahr wieder Spaß macht. Doch auch die Auswirkungen auf Teamgeist und Betriebsklima sind nicht zu unterschätzen. Die Vorbereitung dauert rund ein halbes Jahr – für interessierte Firmen also genügend Vorlauf, um am nächsten Lauf teilzunehmen. Welche Schritte unternehmen werden müssen, erklärt Charlotte Rieb aus dem Orga-Team der Marien Gesellschaft.

» Der Lauf ist in der Zeit danach noch Thema. Das wirkt lange nach.«



Charlotte Rieb, Mitarbeiterin im Geschäftsführungsreferat Kommunikation und Marketing und Organisatorin des AOK-Firmenlaufs bei der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH

1 Das Orga-Team
Sobald ein Firmenlauf in der Region gefunden ist und der Termin steht, ist es gut, direkt ein Orga-Team zu bilden. „Beim Lauf in Siegen hat jedes Unternehmen Multiplikatoren, die sich treffen und so beispielsweise Deadlines erfahren und sich mit den anderen Betrieben vernetzen können“, sagt Rieb.

2 Die Anmeldung
Bald darauf erhalten die Beschäftigten ein Save-The-Date. Dann gibt es eine digitale Anmelde- maske im Intranet, auf die man

auch durch den QR-Code auf Flyern und Plakaten gelangt. Charlotte Rieb sagt: „Digital ist das für uns praktikabel und einfach, aber kleinere Unternehmen können das auch unkompliziert auf Papier machen.“ Sie rät von einer strikten internen Anmeldefrist ab und nimmt am Ende auch Anmeldungen per Anruf an. „Ich würde immer empfehlen, es nicht zu bürokratisch zu halten – je mehr teilnehmen, desto besser.“

3 Die Motivation
Aufgabe des Orga-Teams ist es, zur Anmeldung zu motivieren und dann kurz vor dem Lauf noch einmal den Ehrgeiz zu wecken. „Wir sprechen die Mitarbeitenden auf vielen Kanälen noch mal an und versuchen, locker und humorvoll Spannung, Vorfreude und Neugier zu erzeugen. Wir streuen immer wieder Bilder, Anekdoten und Videos aus den Läufern der letzten Jahre auf Social Media oder im Intranet“, sagt Charlotte Rieb.

4 Die T-Shirts
Wenn es wie in Siegen möglich ist, rät Rieb zu einem Firmenshirt für alle Mitlaufenden. Eine Grafikerin designt jedes Jahr ein neues T-Shirt, diesmal mit dem Motto „Wir sind Marien!“. Rieb sagt: „Das Shirt fördert den Zusammenhalt der Mitarbeitenden, durch das einheitliche Auftreten fühlen sie sich stark als Team.“ Die Kolleginnen und Kollegen finden sich so auf dem Gelände leicht wieder und fühlen sich auch mit denen verbunden, die sie noch gar nicht persönlich kennen.

5 Der Info-Stand
Wenn möglich, ist auch ein Stand des Unternehmens hilfreich: „Bei uns ist das der zentrale Treffpunkt vor und nach dem Lauf. Deshalb ist uns ein stimmungsvolles Setting wichtig“, so Rieb. Dieses Jahr gab es eine Marien-Beachbar mit Getränken und Obst. Airtowers mit dem Firmenlogo machten



den Stand weithin sichtbar – eine schöne Kulisse für das Gruppenfoto, das auch nach dem Lauf für Teamfeeling sorgt.

6 Die Auswertung
Wichtig ist: Beim Firmenlauf geht es nicht um Bestzeiten, sondern darum, ein gemeinsames Ziel zu erreichen. „Die positiven Auswirkungen auf Teamgeist und Betriebsklima sind nicht zu unterschätzen“, erzählt Charlotte Rieb. „Der Lauf bleibt auch danach noch Thema, wenn die Zeiten veröffentlicht werden und es Bilder gibt.“ Und noch ein Pluspunkt: „Bei uns schafft der Lauf auch Aufmerksamkeit für andere Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Mitarbeitenden kommen ins Gespräch darüber und entdecken die Vielfalt – jemand, für den der Firmenlauf nichts ist, entdeckt aber vielleicht ein Entspannungsangebot“, sagt Charlotte Rieb.

Starttermine und aktuelle Infos:
→ aok-firmenlauf.de

INTERVIEW



Agnieszka Jankowski, (48) ist medizinisch-technische Radiologieassistentin am St. Marien-Krankenhaus Siegen. Sie nahm gerade zum zweiten Mal am AOK-Firmenlauf teil.

» Das Gemeinschaftserlebnis ist einfach genial «

Was motivierte Sie, noch mal am Firmenlauf teilzunehmen?
Der Teamgeist ist für mich entscheidend. Dass wir als große Gruppe gemeinsam auftreten und einfach einer den anderen motiviert, mitzumachen, das schafft positiven Druck. Das gemeinsame Projekt Firmenlauf schweiß zusammen, und als Event finde ich das Gemeinschaftserlebnis für meine Abteilung und

für das gesamte Krankenhaus einfach genial.
Wie war die Stimmung bei dem Lauf? Wie war es, gemeinsam mit Kollegen ins Ziel zu laufen?
Wir lachen viel. Ich gehöre nicht zu der Gruppe der Topläufer, doch die haben ihr Tempo für mich gedrosselt und mich den ganzen Lauf über begleitet. Bis zum Ziel hieß es: „Du schaffst es!“ Kollegialer geht's nicht.

Hat Sie das Ziel des Laufs motiviert, zu trainieren und die Leistung zu verbessern?
Auf jeden Fall. Und ich merke schon, was für einen positiven Einfluss das Training auf die eigene Gesundheit hat.
Welchen Effekt hat die Teilnahme mit dem ganzen Unternehmen an dem Lauf?
Also ich finde das immer toll. So viele bekannte Gesichter – von der Poststelle bis hin zur Geschäftsleitung. Mich begeistert es, dass sich die „Marien-Family“ trifft. Noch Tage danach ist der Lauf das Thema bei uns.

Wie finden Sie es, dass sich Ihr Arbeitgeber dafür einsetzt, dass die Beschäftigten an dem Event teilnehmen?
Der Firmenlauf ist ein tolles Angebot. Es ist eines von vielen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements – wie ein Fitness-Pass für Sportstudios oder das Pedelec-Sharing. Das Gesamtpaket hebt unser Unternehmen hervor, was in Zeiten des Fachkräftemangels wichtig ist. Es ist eine Win-win-Situation: Das Unternehmen hat einen Imagegewinn – und die Mitarbeitenden haben neben Spaß und Gemeinschaft ganz viel Gesundheit.