

# Fit zum 15. Siegerländer AOK-Firmenlauf

## Informationen für Teilnehmer

*easy running*



für den 15. Siegerländer  
 -Firmenlauf  
am 12. Juli 2018

Informationen für Multiplikatoren  
und Lauftreffeiter

**:anlauf**

Infos & Anmeldungen:

[www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de](http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de) & [www.anlauf-sports.de](http://www.anlauf-sports.de)

# Fit zum 15. Siegerländer AOK-Firmenlauf

## Mach mit bei easy running

### Das Vorbereitungsprogramm für den 15. Siegerländer AOK-Firmenlauf

#### 13 Lauftreffs an acht Orten über acht Wochen ab dem 3. Mai

Laufen hält fit. Laufen befreit. Laufen macht Spaß. Möchtest auch Du diese positiven Wirkungen selbst erleben und mit dem Laufen beginnen? Der Kurs easy running bietet Dir einen optimalen Start, Deine guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Nach dem Motto „lerne langsam laufen“ wirst Du Schritt für Schritt an ausdauerndes Laufen heran geführt. Während des Kurses wirst Du immer längere Strecken ohne große Anstrengung und Pausen laufen können.

#### - **easy running – der Ablauf**

8 Einheiten, je eine Einheit pro Woche, je 75 Minuten pro Einheit, „Hausaufgabe“: zusätzlich einmal die Woche Laufen gehen. Das Programm beinhaltet wiederkehrende Trainingssequenzen mit einer Aufwärmphase, dem Hauptteil Laufen/Gehen mit einer systematischen Belastungssteigerung von 2 bis 30 Minuten am Stück laufen, sowie dem Abschluss/Ausklang/Feedback.

**Die Zielsetzung von easy running:** Wissen aneignen, um selbstständig trainieren zu können, höhere Fitness und natürlich die Teilnahme am AOK-Firmenlauf.

#### - **Teilnahmegebühren & Leistungen**

**50,-€ Teilnahmegebühren:** Die Kurse entsprechen den Qualitätskriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen gemäß §20 Abs. 1 SGB V. Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit der Rückerstattung der Kursgebühren (80% – 100%) seitens der Krankenkassen. **Alle Teilnehmer erhalten zudem das exklusive easy running – Laufshirt**

#### Infos & Anmeldungen:

[www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de](http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de) & [www.anlauf-sports.de](http://www.anlauf-sports.de)

### **montags ab 7. Mai**

- **Siegen, Wanderparkplatz Dautenbach 18.00Uhr**  
Reimund Ditsche (ökumenische Kirchengemeinde Geisweid)
- **Siegen, Glück-Auf-Kampfbahn Weidenau 18.00 Uhr**  
Renate Hoffmann (SKF/Caritas)
- **Siegen, Glück-Auf-Kampfbahn Weidenau 18.00 Uhr**  
Ulla Baum (Stadt Siegen)

### **dienstags ab 8. Mai**

- **Freudenberg, Am Gambachtsweiher 18.00 Uhr**  
Karin Flender (Stadt Freudenberg)
- **Siegen, sieg-arena 18.00 Uhr**  
Regina Scharf (Münker Metallprofile)

### **mittwochs ab 9. Mai**

- **Neunkirchen (Ort wird noch bekannt gegeben) 16.00 Uhr**  
Tanja Wiese (Fa. Robert Thomas)
- **Siegen, sieg-arena 17.00 Uhr**  
Gerlind Quast (AWO Kreisverband)

### **donnerstags ab 3. Mai**

- **Freudenberg/Hünsborn, Parkplatz Oberholzklauer Schlag 18.15 Uhr**  
Dirk Büdenbender (Hotel Bürger)

- **Netphen/Industriegebiet Unterm Wasser/Abzweig Radweg 18.00 Uhr**  
Stephan Kütke (La trine mobile)
- **Siegen, sieg-arena 19.00 Uhr**  
Arne Fries (Stadt Siegen)

#### **freitags ab 11. Mai**

- **Siegen, sieg-arena 17.30 Uhr**  
Annette Wolf (:anlauf)
- **Verschiedene Orte in Siegen ab 4.5. – 17.00 Uhr**  
Christine Domnik & Antje Saßmannshausen (Kreis Siegen-Wittgenstein)

#### **samstags ab 12. Mai**

- **Siegen, sieg-arena 10.00 Uhr**  
Martin Hoffmann (:anlauf)

#### **sonntags ab 13. Mai**

- **Wenden, Sporthotel Wacker 15.00 Uhr**  
Dagmar Ramm (Sporthotel Wacker)

#### **Infos & Anmeldungen:**

**[www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de](http://www.siegerlaender-aok-firmenlauf.de) & [www.anlauf-kurse.de](http://www.anlauf-kurse.de)**