

praenet-SBK Firmencup 2017 – Kooperationspartner



Teamleiter Hans-Joachim Meier
hj.meier@praenet.eu

Sehr gerne begleiten und unterstützen wir in diesem Jahr als Gesundheitspartner des praenet-SBK Firmencups die Unternehmen in der Region im Rahmen einer gezielten und nachhaltigen Laufvorbereitung, denn gerade der Spaß und die Freude an der Bewegung und insbesondere am Laufen sind mit die wirkungsvollsten Maßnahmen gegen eine große Anzahl heutiger „Zivilisationskrankheiten“. Gerade beim Laufen erlebt man sehr eindrucksvoll den Wettstreit zwischen dem eigenen Willen, der Gesundheit, der Vitalität und der Fitness, um die gewünschten persönlichen Ziele zu erreichen, sagt Hans-Joachim Meier.



Geschäftsstellenleiter Friedhelm König
friedhelm.koenig@sbk.org

Auch in diesem Jahr unterstützt die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ihre Versicherten und Partnerunternehmen mit einem jetzt ausgeweiteten Gesundheitsangebot rund um den Osterlauf. Uns liegt die Gesundheit unserer Versicherten am Herzen. Umso mehr freut es mich, dass wir den Osterlauf 2017 erneut mit dem traditionellen „praenet-SBK Firmencup“ begleiten dürfen, sagt SBK Geschäftsstellenleiter Friedhelm König.

www.paderborner-osterlauf.de



e-on



Foto: Reinhard Ebmeyer

erima.

praenet-SBK
Firmencup

Karsamstag,
15. April 2017

5 km, 10 km, Halbmarathon

Infos zum praenet-SBK Firmencup

Immer mehr Unternehmen entdecken den PADERBORNER OSTERLAUF als Motivationsevent. Denn beruflich gefragte Anforderungen wie Leistungswille, Ausdauer und Fitness sind auch Trumpf beim 5 km-, 10 km- und Halbmarathonlauf.

Teilnehmer:

Ab drei Läuferinnen und Läufern kann ein Team gemeldet werden.

Wertung:

Jeweils im 5 km-, 10 km- und HM-Rennen:

1. Schnellste Dreierteams Damen und Herren
2. Schnellstes Unternehmen
3. Unternehmen mit den meisten Teilnehmern
4. Sonderwertung für das kreativste Team

Prämiert werden:

- die Firma mit den meisten Finishern
- die Firma mit den schnellsten Finishern
- die drei schnellsten Teams

„Meet & Greet“- Business Pakete

Ihr Raum für Ihre eigene „Before and After-Run-Party“

„Indoor Business Paket und „Outdoor Business Paket sind möglich

Die Business Pakete Meet & Greet sind nur in begrenzter Anzahl verfügbar

Mehr Infos finden Sie auf unserer Webseite.

Die Anmeldungen für den praenet-SBK Firmencup erfolgen Online mit Anmeldung/Registrierung eines Verantwortlichen für die Firma unter

www.paderborner-osterlauf.de.

Bei Fragen stehen wir gern zur Verfügung.

Kontakt: 05251/882960, firmencup@paderborner-osterlauf.de



LAUF KOMPETENZ ZENTRUM
PADERBORN

WIR LEBEN LAUFEN

Laufvorbereitungsangebot zum praenet-SBK Firmencup 2017

Die Experten des LaufKompetenzZentrums Paderborn helfen Ihnen, ihren Laufstil mit einer optimalen Lauftechnik zu verbinden und dabei gleichzeitig die Verletzungsanfälligkeit zu vermindern. Gerade durch eine verbesserte Lauftechnik wurde schon mancher Laufwettbewerb gewonnen.

Im Rahmen der Laufvorbereitung erfahren Sie was man unter Fersen- Vorfuß- und Mittelfußlauf versteht und wie eine optimale Koordination der Arm- und Beinbewegungen aussieht.

Weil ein Läufer nicht gleich Läufer ist und sich zudem jeder individuelle Ziele setzt, bietet das LaufKompetenzZentrum Paderborn unterschiedliche Laufvorbereitungsangebote mit zielgerichteten und nachhaltigen Inhalten für die einzelnen Leistungsbereiche für Laufeinsteiger sowie für wettkamperprobte Läufer/-Innen an. Der Spaß und die Freude an der Bewegung mit der entsprechenden Motivation zum regelmäßigen Ausdauertraining stehen hierbei im Mittelpunkt.

Das Laufvorbereitungsangebot zum praenet-SBK Firmencup 2017:

- **Laufkurse für Laufeinsteiger und wettkamperprobte Läuferinnen und Läufer**
- **Präventions-Lauftechnikkurse**
(werden von den Krankenkassen bezuschusst)
- **Lauftechnik-Workshops**
- **Gesundheits-Checks**
(ABI- / BIA-Messung, Lungenfunktionstest)
- **Mineralwasserschulung** (Richtig trinken im Sport)
- **Vorstellung der Unternehmen**
(Auf der Aktionsbühne im Sportzentrum Maspershalle)
- **Teamfoto im Rahmen des 71. Paderborner Osterlaufs**
- **Meet and Greet** (Raum für Ihre „Before and After-Run-Party“)

www.paderborner-osterlauf.de