



Hunderte Läufer werden auch beim dritten „Run&Fun“-Firmenlauf am 18. September wieder an den Start gehen.

Foto: Stephan Ortwein

## Run & Fun: Laufen macht Spaß

Zum dritten Mal fällt am 18. September der Startschuss für den „Run&Fun-Lauf“ im Hockeypark

Der Mönchengladbacher Firmenlauf „Run&Fun“ wird am 18. September im Warsteiner Hockeypark zum dritten Mal veranstaltet.

**Mönchengladbach (kg).** Laufen hält fit, Laufen macht Spaß. Das ist unbestritten. Der Trend zum Joggen und Laufen nimmt jährlich zu. Immer mehr Menschen entdecken ihre Freude am Laufen - alleine oder gemeinsam, als Hobby oder professionell.

Um dem Spaßfaktor noch mehr Ausdruck zu verleihen, verkleiden sich auch viele Läufer oft zu sehen bei großen Events wie beispielsweise der „Strongmanrun“ oder der „Braveheart Battle“.

Und auch der „Run&Fun“ Firmenlauf im Warsteiner Hockeypark macht dabei seinem Namen alle Ehre. Hier trifft man ebenfalls verkleidete Läufer, Hobbysportler und echte Profis. Doch für alle steht der Fun-Faktor und der Team-Spirit an oberster Stelle. „Der Run&Fun-Firmenlauf ist für alle, die schon immer anfangen wollten, regelmäßig Sport zu treiben oder einfach nur etwas mit ihrem Team erleben möchten“, erklärt Josi Hilgers, Geschäftsführerin der „Run&Fun“-Event GmbH, die den Lauf organisiert.

**Ausgleich zum Büroalltag**



So sieht's aus beim „Run&Fun“: Der Spaßfaktor steht im Vordergrund, denn Laufen macht Spaß.

Teammotivation und Team-sport sollen viele schöne Momente außerhalb der Bürozeiten schaffen und für eine optimale Stimmung am Arbeitsplatz sorgen. Burnout war gestern, heute gilt: Das „Wir“ gewinnt! Der Gedanke der dahinter steht: Menschen zu motivieren, miteinander für ein Ziel einzustehen und gemeinsam einen schönen Weg zu gehen - und das kann mit Kollegen sein oder direkt mit dem Chef. Beim „Run&Fun“ Lauf ist alles möglich. Als etablierte Veranstaltung ist dieser Lauf für Teamgeist und Team Motivation stehend, eine feste Größe für Firmen aus der Stadt und Region geworden. Jeder kann teilnehmen: Mitarbeiter von Firmen, Behörden, Vereinen, Vereinigungen, Fachhochschulen, medizinischen Einrichtungen, Stammti-

schen - jeder der gerne läuft.

### Run&Fun zum dritten Mal

Der Lauf hat sich mittlerweile mehr als etabliert und zieht hunderte Läufer nach Mönchengladbach. So wird es auch am 18. September wieder sein, wenn der Startschuss zum dritten Mal fallen wird. Ein Rundum-Wohlfühlpaket mit Angeboten der Gesundheit - Partner Barmer GEK, Just Fit, MedicoReha und Renovatio bietet Vorträge, Beratungen und den Einstieg in die Welt der Bewegung. Kurzum: „Bei uns sind alle Läufer in guten Händen“, sagt Josi Hilgers.

### Teams bilden, Laufen oder Walken

Mindestens drei Mitglieder einer Firma bilden ein Team und

können sich als solches anmelden. Ein selbst ernannter Team-Captain kümmert sich um die Anmeldung seiner Kollegen/innen und wird als Ansprechpartner für Newsletter und diverse organisatorische Elemente registriert. Start und Ziel ist der Warsteiner Hockeypark! Hier geht's nach einem gemeinsamen „warm up“ auf die circa fünf Kilometer lange Strecke, welche auch walkend bewältigt werden kann. Ankommen ist das Ziel!

### Nach dem Lauf ist vor der Party

Frisch geduscht, oder auch nicht, wird dann getanzt und gefeiert. Ein DJ sorgt nach dem Lauf für mächtig Stimmung und gute Laune - denn wer arbeitet (Läuft), der darf auch feiern. Spaß steht eben an erster Stelle. Und: Dann werden auch die müdesten Beine wieder munter. Außerdem ist aller Mühe nicht umsonst, denn viele Preise warten auf die Sieger, aber vor allem viel Applaus!

### Extra-Info

#### Run&Fun Firmenlauf

► Alle wichtigen Infos rund um den Lauf, Zeiten, Anmeldung, Details gibt es im Internet unter [www.run-fun-mg.de](http://www.run-fun-mg.de)