

**AOK-NORDWEST-FIRMENLAUF**

# Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe

Laufen bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem, fördert Stressabbau und Wohlbefinden. Der Spaßfaktor ist wichtig: Beim AOK-Firmenlauf in Herford sind am 4. Juli Laufbegeisterte gemeinsam unterwegs.



**Startklar:** Kurz bevor es los geht's, treffen sich alle Teilnehmer des Herforder Firmenlaufs zum gemeinsamen Warm-up.

Dieses Mal sind Start und Ziel auf dem Gelände des Friedrich-List-Berufskollegs. Grund dafür: der Umbau der Markthalle. Im nächsten Jahr wird wieder wie gewohnt am Rathausplatz gestartet. „Laufen ist eine tolle Möglichkeit, Sport flexibel in den Alltag zu integrieren,“ erklärt Diplom-Sportwissenschaftler Marc Johäntngen von der AOK Nordwest. „Schafft man es, Kolleginnen und Kollegen zu motivieren, gemeinsam zu laufen, macht es gleich noch mehr Spaß.“

Johäntngen weiß wovon er spricht, er ist Team-Captain des AOK-Laufteams und wird auch in diesem Jahr das Warm-up beim Firmenlauf moderieren. Es klingt einfach, wenn da nicht dieser verflixte innere Schweinehund wäre. Denn der hat immer gute Gründe dagegen auf Lager. Doch wie bringt man ihn zum Schweigen? „Nach der Arbeit sofort die Schuhe schnüren, sich mit Freunden fest zum Laufen verabreden, und ein Ziel vor Augen haben.“ Mit Spaß. . .



**Experte:** Marc Johäntngen



**Siegerehrung:** Die Freude über sportliche Teamerfolge ist nach dem Lauf groß. FOTOS: AOK

**AOK-Nordwest-Firmenlauf**

Mittwoch, 4.7., 17 Uhr  
(Rahmenprogramm mit Musik und Show), Start: 19 Uhr, Friedrich-List-Berufskolleg, Herford; Infos/Anmeldungen: Tel. 0800/2655-500125 sowie [www.aok-firmenlauf.de](http://www.aok-firmenlauf.de)

## 3. AOK-Firmenlauf

04. Juli 2018 Friedrich-List-Berufskolleg  
Start: 19:00 Strecke: 5 km  
[www.firmenlauf-herford.de](http://www.firmenlauf-herford.de)

Herford läuft mit!

