



Pressemeldung vom 14. Mai 2019

Gute Vorbereitung ist der halbe Firmenlauf - Jetzt für den ersten Firmenlauf Lahr trainieren

Lauftreffs unter fachkundiger Anleitung mit der AOK- Die Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein

Die Tage bis zur Premiere des Firmenlauf Lahr am Freitag, den 12. Juli sind gezählt. Um 18:00 Uhr fällt der Startschuss, wenn der Chef mit dem Azubi und der Kollegin rund um den Seepark laufen. Zwar steht beim Firmenlauf der Spaß und das gemeinsame Erlebnis mit den Kolleginnen und Kollegen im Vordergrund doch ganz ohne Training sollte man nicht auf die 5 km-Strecke gehen.

Ob Jung oder Alt, Läufer oder Sportmuffel, mit der richtigen Unterstützung schafft es jeder die Lust am Laufen zu gewinnen oder vielleicht auch wieder zu gewinnen. Zusammen nach dem Feierabend die Laufschuhe anziehen und für den Firmenlauf trainieren stärkt schon vor der Veranstaltung den Teamgeist und bringt viel Spaß.

Die Übungsleiter Kathrin Zimmer, Dominik Hertlein und Tobias Haller stehen den Teilnehmer/innen des Lauftreffs mit einem wachsamem Auge für individuelle Gespräche und Fragen zur Verfügung.

Wer Lust hat sich ein solches Lauftraining unter fachkundiger Anleitung einmal persönlich anzuschauen, kann dies im Rahmen der Vorbereitungen für den 1. Firmenlauf Lahr tun.

Dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr (Trainerin: Kathrin Zimmer):

21. Mai 28. Mai 4. Juni 25. Juni 2. Juli 9. Juli

Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr (Trainer: Dominik Hertlein, Tobias Haller):

5. Juni 12. Juni 19. Juni 26. Juni 3. Juli 10. Juli

Alle wichtigen Informationen finden Sie unter www.firmenlauf-lahr.de.

Werden Sie auch Fan des Firmenlauf Lahr auf Facebook (www.facebook.com/firmenlauf-lahr) und melden Sie sich für den Newsletter an und erfahren Sie alle News rund um die Sportparty.

