



**FIT IN 100 TAGEN FÜR 100 EURO\***  
**Jetzt auch REHA- und Präventionstraining!**

- ✓ 100 TAGE ZUM ABNEHMEN & ZUR FIGURSTRAFFUNG
- ✓ 100 TAGE EFFEKTIVES TRAINING IN 18 MIN. / AUCH RÜCKEN
- ✓ 100 TAGE GYMNASTIK-KURSE / AUCH INDOOR CYCLING

WWW.FIT-IN-100-TAGEN.DE  
 © 0 21 52 / 51 02 02

\*Für TC Neuensteiger ab 18 Jahren

**JETZT ONLINE TIPPEN & GEWINNEN**

Wer übersteht die Vorrunde? Wer schafft es bis ins Finale? Und die alles entscheidende Frage: Wer gewinnt die diesjährige Europameisterschaft? Das EM-Tippspiel von Stadt Spiegel Krefeld und Extra-Tipp Krefeld gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihr fußballerisches Know How unter Beweis zu stellen. Neben Ruhm und Ehre warten auf die besten Tipper zudem viele attraktive Preise.

**JETZT MITSPIELEN AUF WWW.STADT-SPIEGEL-KREFELD.DE WWW.EXTRA-TIPP-KREFELD.DE**

ATTRAKTIVE PREISE WARTEN AUF SIE!

LET'S PLAY EUROPE 2016

Stadt Spiegel Extra-Tipp

Sport im Extra-Tipp!  
**Aktuell. Informativ. Vielseitig.**

Extra-Tipp

# Wenn Bienen auf Suppenhühner treffen

Am 5. Juli findet auf der Krefelder Galopprennbahn der „3. Run & Fun“-Firmenlauf statt.



Sport, ausgefallene Kostüme und gute Laune - der „Run & Fun“-Firmenlauf auf der Krefelder Galopprennbahn genießt fast schon Kultstatus. Fotos (2): Run & Fun

**Krefeld (red./J.Z.)** Wenn Bienen und Captain America mit Suppenhühnern auf die Strecke gehen, dann ist die Zeit des „Run & Fun“ gekommen. Der größte Lauf der Stadt wird zur großen Party.

Unter dem Motto „Das WIR gewinnt! findet der 3. Krefelder Firmenlauf RUN & FUN am 5. Juli auf der Krefelder Galopprennbahn statt. Läufer und Walker starten vom schönen Biergarten aus auf einen Rundkurs durch den Krefelder Stadtwald. Dabei steht nicht unbedingt die Schnelligkeit im Vordergrund, sondern der Teamgeist und das gemeinschaftliche Erlebnis.

Es ist der größte Lauf der Stadt. Bereits der zweite „Run & Fun“ hat es gezeigt: „Krefeld hat einen großartigen eigenen Firmenlauf“, sagt folglich Josie Hilgers, Veranstalterin des „Run & Fun“.

Aus Sicht der Organisatoren war es ein perfekter Tag! Mehr als 90 Firmen und über 1.500 Teilnehmer hatten sich mit ausgefallener Bekleidung und viel Humor bei strahlendem Sonnenschein auf die Strecke durch den Krefelder Stadtwald gemacht. Auch 2016 heißt es wieder: Raus aus dem Büroalltag und rein in die Laufschuhe.

„Run & Fun“ zielt auf die innerbetriebliche Atmosphäre und den individuellen Fitness-Aspekt. Der Lauf will Kolleginnen und Kollegen, Chefs und Azubis bei Sport und Spaß zusammenbringen. Denn die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls unter Kollegen und die Identifikation mit dem eigenen

Betrieb sind wichtige Erfolgsfaktoren für ein gesundes Unternehmen. Gemeinsam mit den Kollegen für das Unternehmen anzutreten - das schafft nicht nur am Veranstaltungstag ein starkes Wir-Gefühl, sondern motiviert bereits während der Vorbereitungszeit, mit viel Spaß an der Sache für ein gemeinsames Ziel zu trainieren. Das verbindet weit über den Veranstaltungstag hinaus. Denn geht es weniger um die individuelle Schnelligkeit, sondern um den Teamgeist getreu dem Motto „Das WIR gewinnt!“

Es ist am Ende nicht nur die Gesundheit und die körperliche Fitness, die hier bestens bedient wird, sondern vor allem auch die Möglichkeit für Firmen nach innen und außen Flage zu zeigen. Wer hat es nicht gerne wenn seine Firma gut läuft“, so Josie Hilgers zwinkernd.

In der heutigen Zeit ist gerade das Thema Personalmangel und Krankstände stark in den Vordergrund geraten. Mit dem als betriebliche Ge-

sundheitsmaßnahme anerkannten Firmenlauf als Bewegungsprogramm kann man steuerlich nicht nur die Vorteile nutzen die der Staat für BGM-Maßnahmen bereit hält, sondern vor allem den Kollegen und Kolleginnen die Möglichkeit geben sich in Ihrer Firma stolz zu präsentieren. „Wenn es eins ist, was ich bei den Firmenläufen in Mönchengladbach und Krefeld gelernt habe, ist es, dass der Stolz eines jeden auf seinen Arbeitgeber unfassbar groß ist.“, berichtet Jo-

sie Hilgers. Und das ist doch die schönste Form von Motivation, die man dann geben kann, gemeinsam mit Chef, Kollegen, Azubi und allen die dazu gehören einmal eine Auszeit zu nehmen.

„Der Betriebsausflug der gesunden Art“, sagt Josie Hilgers, „ist wie Urlaub planen und egal, wo ich hinkomme, ist alles immer positiv!“

Jederzeit können sich Läufer und Walker wieder zum „gesunden Betriebsausflug“ anmelden. Dabei gilt: drei sind ein Team.

Originelle Mottos und passende Outfits werden ebenso belohnt wie das jüngste und das älteste Team. Und auch die Chefetage wird direkt angesprochen. Obwohl die Laufzeit nicht im Vordergrund steht, werden am Ende die schnellste Chefing und der schnellste Chef nicht vergessen.

**Weitere Informationen** zum Krefelder Firmenlauf erhalten Sie ab sofort unter [www.run-fun-kr.de](http://www.run-fun-kr.de) oder bei Josie Hilgers, RUN & FUN Event GmbH, unter Telefon: 02161 / 563920

**Kurz & knapp:**  
 Datum: 05.07.2016  
 Ort: Krefelder Galopprennbahn  
 Beginn: 16 Uhr  
 Laufstart: 19 Uhr  
 Laufstrecke: ca. 5 km  
 Sonstiges: individuelle Zeitmessung, Umkleiden, Garderobe, medizinische Versorgung, Getränke im Zielbereich, Siegerehrung, After-Run-Party  
 Startgebühr: € 25,00 netto je Starter  
 Anmeldung : unter [www.run-fun-kr.de](http://www.run-fun-kr.de)



Die meisten Teams fallen durch den einheitlichen, häufig sehr außergewöhnlichen Look auf.

**INTERSPORT BORGSMANN**

**AUSLAUFMODELLE**  
 Nur solange der Vorrat reicht!

Borgmann Sport GmbH & Co.KG  
 Königstr. 78  
 47798 Krefeld

ASICS „Gel GT-1000“ für Damen oder Herren statt 119,99€ **nur 69,99**

BROOKS „Ghost 8“ für Damen oder Herren statt 129,99€ **nur 79,99**

ASICS „GT-2000 3“ „Gel Cumulus“ Herren Modell Damen Modell statt 139,99€ **nur 89,99**

ASICS „Fuze X“ für Damen oder Herren statt 129,99€ **nur 99,99**