

RUN & FUN

Mönchengladbacher Firmenlauf

created by

Sparkassen
Park
MÖNCHENGLADBACH



Sonderveröffentlichung



Mitarbeitermotivation

Lahme Schnecke? *Von wegen!*

Beweist es euren Kollegen und seid beim RUN & FUN Firmenlauf am 16.09.2019 im SPARKASSEN-PARK dabei!



Wer ist fitter, der Vertrieb oder die Buchhaltung?

Wenn Sie einer Kollegin, einem Kollegen oder vielleicht sogar Ihrem Chef einen kleinen Seitenhieb geben wollen, dann stehen Ihnen auf unserer Homepage E-Cards für eine gegenseitige Motivation zur Verfügung. Verteilen Sie passende Motivationskarten an Ihre Kollegen. Passende Karten gibt es beispielsweise für den schnellen, schüchternen, lahmen oder angeberischen Kollegen.

Individuelle Motivationsplakat – kostenlos von uns für Sie!

Auf Wunsch erstellen wir Ihnen gerne kostenfrei ein individuelles Motivationsplakat für Ihre Mitarbeiter (eigenes Logo, Ansprechpartner, Team Motto, Firmenphilosophie, Fotos).

Wir unterstützen Sie gerne dabei, ihre Kollegen im Unternehmen zur Teilnahme am **RUN & FUN** zu bewegen. Sie können Ihre Kollegen auf verschiedene Weise für den Firmenlauf motivieren. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne ein **kostenloses Infopaket mit Plakaten, Flyern und Broschüren** zu. Diese können Sie dann gerne in der Firma auslegen oder Ihren Kollegen per E-Mail oder übers Intranet direkt ansprechen und zur Teilnahme am **RUN & FUN** aufrufen.

RUN & FUN: Mehr als nur ein Lauf! Informationen für Teilnehmer

Herzlich Willkommen beim Run & Fun!

Liebe Teilnehmer,
dank Ihrer Hilfe konnten wir im Laufe der Jahre die Vision eines Firmenlaufs in der eigenen Stadt mit viel Herzblut und persönlichem Engagement erfolgreich planen und organisieren. „Ein Firmenlauf mit Herz“, für Mönchengladbach von Mönchengladbachern.



Mönchengladbacher Firmenlauf. Den gesunden Betriebsausflug für knapp 5.000 Läufer zu planen ist unser Job und wir lieben ihn! Es freut uns, wenn Sie auf unsere Angebote Ihre Teams zu motivieren zurückkommen und wir Ihnen mit Material und persönlichem Einsatz zur Seite stehen dürfen.

Gemeinschaftsgefühl unter Kollegen und Identifikation mit dem eigenen Betrieb sind wichtige Erfolgsfaktoren in einem gesunden Unternehmen. Gemeinsam mit den Kollegen für das Unternehmen einzutreten, schafft ein starkes Wir-Gefühl.

reitung optimal läuft, möchten wir Ihnen mit dieser Leitspur für Team Captains eine Hilfestellung für Ihre Aufgaben mitgeben.

Gemeinsam bringen wir Ihr Unternehmen ans Laufen und sorgen für ein unvergessliches Team Event! Der **RUN & FUN** ist mehr als nur ein Lauf. #runandfun.

Das verbindet und setzt Kräfte frei, die selbst dann noch wirken, wenn dieses Event schon vorbei ist. Dabei geht es weniger um die individuelle Schnelligkeit, sondern um den Teamgeist getreu nach unserem Motto „das WIR gewinnt“!

Hier finden Sie alle relevanten Informationen für die Anmeldung, die Teamverwaltung, und eine Übersicht zu wichtigen Abläufen und Terminen während der Vorbereitung für den **8. RUN & FUN**

Ihr **RUN & FUN** Team, Ihre Josie Hilgers, Sven Luckner und Pia Alex



Mehr Gesundheit für gute Mitarbeiter

Mehr Infos zu Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF): www.reno-vatio.de/betriebliche-gesundheitsfoerderung/



Rudolfstraße 10e, 41068 MG **MG**

Rathenastr. 9 41061 MG **MG**

Südwall 2-4 47798 Krefeld **KR**

Lüttelforster Str. 2 41366 Schwalmatal **VIE**

Stresemannstr. 82-84 41236 MG-Rheydt **RY**

Dahlener Str. 69-77 41239 MG-Rheydt **RY**



RUN&FUN Mönchengladbacher Firmenlauf 2019

Allgemeine Informationen



Allgemeine Informationen

möglich. Sie wird durch den selbst ernannten Team Captain vorgenommen. Er meldet sein gesamtes Team an.

Was ist ein Team Captain?

Der Team Captain ist für die Anmeldung der Teilnehmer verantwortlich. Er ist befugt, die Daten seiner Teammitglieder einzugeben und sein Team anzumelden. Alles bequem und online. Sollten Sie mehrere Teams haben, können Sie die Startplätze einbuchen und Ihr Kontingent an Teams selber online verwalten.

Wer ist ein Team?

Ein Team besteht aus drei Personen. Ein Läufer darf nur bei einem Team gemeldet sein. Sollte eine Firma mit einem oder 2 Läufern kein zusätzliches Team mehr



stellen können, so werden diese einzeln im System angemeldet. Einzelstarter sind auch möglich!

Die Streckenführung

Die Strecke wird für den Lauf abgesperrt und ist ca. 5,5 km lang. Die Strecke besteht zu 95 % aus Asphalt. Es gibt 2 Verpflegungsstände: Einmal auf der Strecke bei km 3 und im Stadion nach dem Zieleinlauf.



Wer kann beim RUN&FUN Mönchengladbacher Firmenlauf mitmachen?

Mitlaufen oder Mitwalken, wir begrüßen alle Mitarbeiter von Unternehmen, Behörden, Verbänden, Vereinigungen, Universitäten, medizinischen Einrichtungen usw., die mindestens 16 Jahre alt sind. (Bei 16 - 18-Jährigen

brauchen wir die Einverständniserklärung der Eltern). Im Vordergrund steht der Gemeinschaftsgehalt und "das WIR gewinnt!"

Wie funktioniert die Anmeldung zum RUN&FUN?

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online und ist über die RUN&FUN Homepage bequem



Die Registrierung als Team Captain und die Anmeldung Ihrer Kollegen erfolgt über die RUN & FUN Homepage. Bitte klicken sie hierfür auf unserer Startseite auf den Button:

Jetzt anmelden



QR-Code direkt zur Anmeldung.



Registrierung & Anmeldung

In nur 7 Schritten zur erfolgreichen Anmeldung Ihres Teams:

- 1 Klicken sie auf den Button „Jetzt anmelden“
- 2 Registrierung durchführen
- 3 Registrierungsemail bestätigen
- 4 Login in unserem User-Bereich
- 5 Team anmelden (Team Name / Team Motto)
- 6 Daten sind in Ihrem User-Bereich jetzt sichtbar. Weitere Teams können angemeldet werden
- 7 Rechnung und Informationsschreiben wird Ihnen am Folgetag zugestellt

Eine detaillierte Erklärung finden Sie unter: <http://www.run-fun-mg.de/teilnehmerinfos/wie-melde-ich-mich-an.html>

Damit sich nach dem Lauf jeder Ihrer Kollegen auch namentlich in der Ergebnisliste wiederfindet und eine persönliche Urkunde erhält, müssen Sie in Ihrem Online-Account auf der RUN & FUN Homepage Ihre Teilnehmer benennen.

Hierfür brauchen Sie folgende Daten der Teilnehmer: Vorname, Nachname, Geschlecht, Teamleiter, Führungskraft, Jahrgang, E-Mail Adresse vom Team Captain.

Folgende Leistungen sind in der Startgebühr enthalten

- individuelle Zeitmessung
- Startnummer und Sicherheitsnadeln
- Sachpreise bei den Ehrungen,
- Moderation im Start und Zielbereich
- Party im Festzelt auf dem Gelände – NACH DEM RUN kommt der FUN
- medizinische Versorgung
- Verpflegung auf der Strecke und im Zielbereich (Getränke und Obst)
- online Ergebnisdienst 24 Std nach dem Lauf
- personalisierte Urkunde online ausdrückbar
- professionelle Fotos und Team Fotos auf Wunsch am Tag (für private Nutzung kostenfrei)
- freies Parken
- Umkleiden und Gepäckaufbewahrung kostenlos (ohne Haftung)
- Laufkurse für Anfänger und Fortgeschrittene präsentiert von FitX und Christiane Houben **JULI 2019**



Unser Maskottchen Captain Rufu



„HALLO, ICH BIN CAPTAIN RUFU!“



Saurer – We power you.

96. „Sechsunneunzig!“. Stolz und fast schon ehrfürchtig berichtet der Team Kapitän des Laufteams von der Teilnehmerzahl von Saurer beim Run&Fun in Mönchengladbach im letzten Jahr. Kein Wunder, denn der Teamgeist ist bei Saurer in der Firmenphilosophie fest verankert und ein essentieller Kernwert des Konzerns. Saurer ist ein führendes, weltweit agierendes Technologieunternehmen mit Fokus auf Maschinen, Komponenten und Software zur Verarbeitung von Faser und Garn.

Was uns ausmacht. Wir bei Saurer wissen und schätzen, dass jedes Teammitglied seinen ganz persönlichen Beitrag zum großen Ganzen leistet.

Als Unternehmen einer komplexen Technologiebranche müssen wir uns stets auf die sich schnell wandelnden Anforderungen der Industrie einstellen. Darum stellen wir sicher, dass die Kompetenzen unserer Mitarbeiter stets auf dem neuesten Stand sind. Mit zahlreichen Workshops und Seminaren können wir die berufliche Entwicklung und Weiterbildung unserer Mitarbeiter aktiv unterstützen und die Stärken fördern, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

Eine breite Vielfalt an Möglichkeiten. In Zeiten von Industrie 4.0 bieten wir als globaler Technologiekonzern und Hersteller hochspezialisierter Maschinen und Bauteilen zahlreiche interessante Positionen an. Ob im Ingenieurwesen, in der Fertigung und Logistik, im Produktmanagement oder im Vertrieb die Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten ermöglicht es, unsere Mitarbeiter dort einzusetzen, wo sie mit ihren Stärken einen wertvollen Beitrag für das gesamte unternehmerische Handeln leisten können. Berufsanfängern eröffnen wir die Gelegenheit, gemeinsam erste Schritte des Berufslebens zu gehen und unterstützen mit ausführenden Einarbeitungsprogrammen. Für Studierende und Azubis bieten wir in Deutschland und in der Schweiz spannende Betriebsausbildungen, duale Studiengänge, Abschlussarbeiten und Praktika an.

Für dich. Zufriedene Mitarbeiter sind uns wichtig. Wir setzen uns für eine optimale Work-Life-Balance sowie flexible Arbeitszeiten ein. Sportliche Aktivitäten wie regelmäßige Walking-Gruppen oder der alljährliche Firmenlauf stärken das gemeinsame Miteinander und den Respekt untereinander.

Der Firmenlauf in Mönchengladbach im letzten Jahr zeigte eines besonders: Ob Führungskraft oder Azubi, wir sind eins, wir sind Saurer. Diesjähriges Ziel: Natürlich die 100er-Marke knacken!



Kontakt: Marina Fell (Human Resources): marina.fell@saurer.com www.saurer.com

Werde Partner und buche ein Premium Paket – Flagge zeigen nach innen und außen

Neben den Startplätzen bieten wir Ihrer Firma die Möglichkeit, sich als Partner des RUN&FUN Mönchengladbacher Firmenlaufs zu engagieren. Zeigen Sie Flagge im Unternehmen und in der Au-

ßendarstellung. Nutzen Sie Vorteile um ein positives Betriebsklima zu schaffen. Mit dem Premium Paket profitieren Sie nicht nur von vergünstigten Konditionen, sondern erhalten zudem attraktive Zusatzleistungen. Aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit und individuellen Komponenten kann das Premium Paket gerne auf Anfrage bei Ihrem RUN&FUN Team gebucht werden.

Ansprechpartner: Sven Luckner, sl@run-fun-mg.de, Telefon 02161/56 39 222



Impressum

Sonderveröffentlichung RUN&FUN Mönchengladbacher Firmenlauf, im Auftrag der RUN & FUN Event GmbH, Hilderather Straße 190, 41179 Mönchengladbach

Redaktion: Josie Hilges / Fotos: RUN&FUN

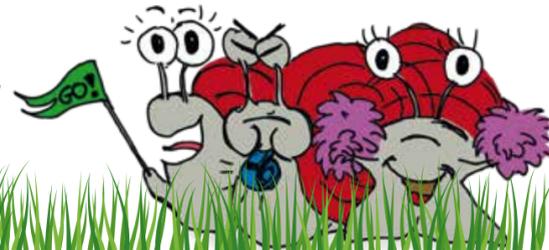
Verlag: Report Anzeigenblatt GmbH Blumenberger Straße 143-145, 41061 Mönchengladbach
Geschäftsführung: Veith Winkels
Verlagsleitung: Lutz Mallwitz
Verantwortlich für Anzeigen: Stephan Potting

Druck: Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH Zülpicher Straße 10, 40549 Düsseldorf

Grafik: ZERO Kommunikation GmbH Carl-Friedrich-Gauß-Str. 19, 47475 Kamp-Lintfort, www.zero-kom.de

Das Copyright für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen liegt bei den einzelnen Verlagen. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung.

8. RUN&FUN Mönchengladbacher Firmenlauf



Wichtige Informationen zur Ummeldung und Startnummernausgabe

- Die Startnummernausgabe findet am 11. & 12.09.2019 statt (Ort wird über die Schneckenpost bekannt gegeben)
- Den Startunterlagen liegt eine Teilnehmerliste Ihrer Firma bei, die jedem Teilnehmer eine Startnummer zuordnet.
- Diese Liste ist verbindlich. Sollten Sie nach Erhalt der Startnummern Teilnehmer austauschen, müssen Sie die Startnummer zwingend an den Ersatzstarter weitergeben, da sonst keine Zuordnung gewährleistet werden kann.
- Darüber hinaus müssen Sie die Ummeldung in Ihrem persönlichen Login-Bereich vornehmen.
- Ummeldungen müssen bis zum Veranstaltungstag um 10:00 Uhr online in Ihrem persönlichen Login-Bereich eingetragen werden (Ummeldungen per Mail können aus organisationstechnischen Gründen nicht entgegengenommen werden).



Verpflegung + Wertmarken

Für die Versorgung Ihres Teams mit Speisen und Getränken können Sie im Vorfeld Wertmarken über den Benutzerlogin auf der **RUN&FUN** Supportseite (www.support-run-fun.de) bis zum 01.09.2019 bestellen.

Diese werden Ihnen dann zusammen mit der Startnummernausgabe ausgehändigt. Die

Wertmarken ermöglichen Ihren Teilnehmern eine bargeldlose Bezahlung an allen Verkaufsständen unseres Caterers auf dem Veranstaltungsgelände. Es besteht zudem die Möglichkeit, Wertmarken am Veranstaltungstag vor Ort zu erwerben. Übriggebliebene Wertmarken (nur bei Vorbestellung über 100€ per Rechnung) können am Folgetag

von 8.00 bis 12.00 Uhr bei der Firma Neomove GmbH vor Ort zurückgegeben werden. Für die Wertmarkenbestellung erfolgt eine separate Rechnungsstellung per E-Mail.

Das Mitbringen von eigenen Speisen und Getränken ist auf dem Veranstaltungsgelände leider nicht gestattet.

Fristen

01.09.2019, 23.59 Uhr:
Anmeldeschluss personalisierte Startnummer (Firmenspitzenname)

01.09.2019, 23.59 Uhr:
Die Vorbestellungsfrist der Wertmarken endet

09.09.2019, 23.59 Uhr:
Anmeldeschluss für Abholung der Startnummern vor dem Veranstaltungstag

16.09.2019, 10.00 Uhr:
Online-Anmeldeschluss

16.09.2019, 16.00 - 18.00 Uhr:
Nach- und Ummeldungen auf der Veranstaltungsfläche

Startnummernausgabe

Detaillierte Informationen zu Zeit und Ort der Ausgabe ge-



ben wir rechtzeitig auf unserer Homepage, sowie durch unsere Schneckenpost für alle Läufer per

Newsletter und auf der Homepage bekannt.

Ihre Startnummer wird mit Ihrem Firmennamen bedruckt, wenn die Anmeldung und der gewünschte Name vor dem 01.09.2019 eingegangen sind. Danach bestellte Startnummern erhalten ein neutrales Layout.

Es empfiehlt sich die Startunterlagen an diesem Tag abzuholen um optimal auf den Veranstaltungstag vorbereitet zu sein. Bitte weisen Sie alle Läufer darauf hin, die wichtigen Hinweise auf dem Deckblatt der persönlichen Startunterlagen zu lesen.

Wir freuen uns auf Sie.

Newsletter – Infos für alle Läufer

Durch unseren **RUN&FUN** E-Mail Newsletter bleiben Sie immer auf dem Laufenden und erhalten alle wichtigen Informationen. Für einen reibungslosen Ablauf raten wir Ihnen dringend ihr Postfach regelmäßig zu kontrollieren, und die Schneckenpost aufmerksam durchzulesen.

Ein paar Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie von uns eine E-Mail mit allen Informationen



zu den wichtigen Big Points, Info Point, Startunterlagen, wie Parken, Meeting Point, Wertmarkenausgabe etc.



Melden sie sich an!

QR-Code direkt zur Anmeldung.



FÜR SIE, FÜR IHN, FÜR EUCH, FÜR ALLE!

170 x IN DEUTSCHLAND

SIEMES SCHUH CENTER

SCHUH CENTER.de

GROSSE MARKEN! KLEINE PREISE!

Die Oettinger Brauerei – der Erfrischungspartner des RUN&FUN mit lautstarken DJ und Bier Aufgebot auf und an der Strecke gleich von 2 Seiten!

Es wird wahrhaft herrlich schmecken, 500 Meter nach dem Start und 500 Meter vor dem Ziel erwartet alle Läufer und Walker die gemütlich unterwegs sind ein leckeres Bierchen, natürlich alkoholfrei und isotonisch wertvoll. Und selbstverständlich von der Mönchengladbacher Brauerei Oettinger!

Mit einer großen Aktion rund um den **RUN&FUN** zeigt die Oettinger hier erneut beim Mönchengladbacher **RUN&FUN** Flagge nach außen und nach innen! Das Ganze wird musikalisch noch unterstützt durch einen lauten **HOT SPOT** direkt neben dem Ausschankwagen! Prost! – ist die Devise



DORNIEDEN? Lläuft!

Werden auch Sie ein Teil unseres dynamischen Teams.

Denn so vielfältig wie unsere Projekte, so vielfältig ist unser Team. Seit über 100 Jahren entwickelt und realisiert die DORNIEDEN Gruppe Ein- und Mehrfamilienhäuser und überzeugt dabei durch äußerst zuverlässige Ausführung sowie hohe Qualität. Für Menschen ein neues, lebenswertes Zuhause zu schaffen, das ist unsere Leidenschaft.

Rund 140 Mitarbeiter/-innen sind bereits mit dieser abwechslungsreichen Aufgabe in der DORNIEDEN Gruppe beschäftigt.

Wir suchen Generalisten, die aus der Vogelperspektive den Überblick behalten, und Spezialisten, die ins Detail gehen.

Informieren Sie sich über unsere aktuellen Stellenangebote auf www.dornieden.com/karriere. Oder bewerben Sie sich initiativ, indem Sie ganz einfach den QR-Code scannen.



DORNIEDEN GRUPPE

Sportliche Impressionen



Elektro Kamper



Wir wünschen allen Läuferinnen und Läufern leichte, schnelle Beine und viel Spaß beim Run & Fun Event

HomeMatic wir machen HomeControl einfach für Sie:



- komfortabel
- einfach
- zuverlässig
- sicher
- erweiterbar



Elektro Kamper GmbH
Dohrweg 7
41066 Mönchengladbach

0 21 61/4 64 49-0
www.elektro-kamper.de
info@elektro-kamper.de

Das kreativste Kostüm

Sie haben eine gute Idee, wie Sie ihre Firma durch ein Laufkostüm phantasievoll repräsentieren? Dann kleiden Sie sich ein und stellen ihre Kreativität unter Beweis. Die kreativsten Kostüme und Mottos werden prämiert. Es gibt folgende Wertungen:

Wertungen

Einzelwertung Schnelligkeit Läufer
• Platz 1 - 3 Frauen
• Platz 1 - 3 Männer

Teamwertung Schnelligkeit Läufer
• Platz 1 Mixed Teams
• Platz 1 Frauen Teams
• Platz 1 Männer Teams

Sonderwertungen Platz 1:
• die schnellste Chefin / der schnellste Chef



Sonderwertungen Platz 1 - 3:
• das kreativste Outfit
• das originellste Motto

Die Wertungen der Firmen und Einzelwertungen sind nach dem Lauf auf der Homepage des RUN&FUN Laufs für jeden ersichtlich.

Laufshirts

Kleiden Sie ihr Team mit einheitlichen Laufshirts ein und sorgen Sie so für einen überzeugenden Auftritt Ihres Unternehmens. Unser RUN&FUN Partner **NeoMove GmbH** bietet Ihnen eine vielfältige Auswahl hochwertiger Sportsbekleidung. Sie werden zusammen mit Ihnen individuell design und können beispielsweise mit Firmenlogo oder Teammotto versehen werden. Um eine rechtzeitige Lieferung garantieren zu können, beachten Sie bitte den Bestellschluss: 28.08.2019

Das fachkompetente Team von **NeoMove** berät Sie gerne - lassen sie sich unter **0234 / 87 93 46 22** persönlich beraten oder senden Sie eine E-Mail an: **martin.jahrmarkt@neofashion.de**



Garderobenverwahrung/ Umkleiden

Natürlich haben Sie die Möglichkeit Ihre persönlichen Gegenstände bei uns in der Garderobe von 16.00 bis 21.00 Uhr zu verwahren. Diese befindet sich hinter der Haupttribüne des SparkassenParks. Bitte bringen Sie einen eigenen Beutel oder Rucksack für Ihre Kleidung mit. Diese wird mit Ihrer Startnummer beschriftet. Zur Abholung dient die eigentliche Startnummer. Wir verwahren kostenlos die Garderobe, übernehmen jedoch keine Haftung. Herren & Damen Umkleiden, sowie Duschmöglichkeiten befinden sich im Keller des Hauptgebäudes. Folgen Sie einfach der Beschilderung

Startaufstellung

Um 18:45 beginnt die Startaufstellung. Reihen Sie sich bitte in die Zeitzone ein, die Ihnen von der Geschwindigkeit am besten zusagt. Von 4 Minuten pro Kilometer bis zu 8 Minuten pro Kilometer sind alle Zeiten dabei. Im Anschluss daran reihen sich bitte die Walker ein.

Bitte laufen Sie vorsichtig und beachten das Wohl der Mitläufer: „Die langsamen bleiben rechts und die schnellen Teilnehmer können links überholen“. Immer Platz zum Überholen lassen und halten Sie nach dem Zieleinlauf bitte den Zielbereich frei.



Fans

Sie dürfen auch gerne Ihre Kollegen, Freunde und Verwandte, die selber nicht beim RUN&FUN mitlaufen zum anfeuern aufs Gelände einladen und Sie an der guten Stimmung vor und nach dem Lauf teilhaben lassen. Gäste sind bei uns immer willkommen. Selbstverständlich kostenlos!

After-Run-Party

Unmittelbar im Anschluss an den Lauf erleben Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen die schönen Momente des RUN&FUN. Auf dem Siegerpodest werden alle Gold, Silber & Bronze Gewinner sowie alle anderen Wertungen ausgiebig gefeiert und geehrt. Es gibt tolle Preise für alle Gewinner.

„Das WIR gewinnt!“ Nach der großen Siegerehrung im Zelt des Sparkassenparks bringt der DJ anschließend bei unserer großen After-Run-Party die müdesten Beine wieder in Bewegung. Genießen Sie mit Ihrem Chef, den Kollegen und Freunden das gemeinsam erlebte bei einem kühlen Nass.

Nach dem Lauf

Wenige Stunden nach dem Lauf, können Sie Ihre gelaufenen Zeiten im Internet auf Homepage einsehen. Zu Hause, können Sie bereits Ihre Urkunde online ausdrucken. Am Folgetag sind dann ab mittags alle Bilder vom Lauf zur privaten Nutzung freigegeben.

Auch unsere Videos und Fotos lassen nicht lange auf sich warten. Alle Informationen und die schönen Momente des Firmenlaufs können zeitnah auf der RUN&FUN Homepage unter der Rubrik „Nach dem Lauf“ eingesehen werden. Nun können Sie noch die Beilage der Rheinischen Post, die einige Tage später erscheinen wird, an Ihre Kollegen

verschenken! Hier finden Sie jede Firma gelistet die teilgenommen hat. Gerne können Sie auch hier mit Ihrem Firmenlogo noch eine besondere Note hinzufügen.



Deutsches Rotes Kreuz & Helfer

Das Team vom DRK sorgt für die optimale medizinische Versorgung auf der Strecke und im Stadion. Diese sind über Funk sofort einsatzbereit. Zudem positioniert RUN&FUN erneut Ordner entlang der Laufstrecke, so dass Sie zu jeder Zeit benötigte Hilfe bekommen. Auch in diesem Jahr hilft uns HEPHATA wieder bei der Wasserversorgung. Eine tolle Aktion und ein großes Dankeschön an alle Helfer!

Tagesablauf am Event Tag

- ab 16 Uhr** Öffnung des Veranstaltungsgeländes
- von 16:00 - 22:00 Uhr** Öffnungszeiten des Infobüros
- von 16:00 - 18:00 Uhr** Startunterlagen können im Notfall im Infobüro abgeholt werden
- von 17:00 - 21:00 Uhr** Garderobenverwaltung geöffnet
- um 18:30 Uhr** Willkommen zum RUN & FUN! Anmoderation & Begrüßung
- um 18:40 Uhr** Warm Up - das WIR gewinnt
- um 18:45 Uhr** Startaufstellung
- um 19:00 Uhr** der Startschuss des RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlaufs
- um 20:00 Uhr** Closing der Strecke und Siegerehrung
- um 20:30 Uhr** Beginn der After Run Party „FUN“



steuerwerk

consulting steuern recht

STEUER(N) IST UNSER WERK.

IHRE KANZLEI FÜR STEUERBERATUNG, WIRTSCHAFTSBERATUNG UND UNTERNEHMENSBERATUNG IN MÖNCHENGLADBACH.

steuerwerk | Engelblecker Straße 178-180 | 41066 Mönchengladbach
Fon 02161 - 966110 | Fax 02161 - 966122 | E-Mail info@steuerwerk.com

Gemeinsam in eine starke Zukunft

Werden Sie Teil unseres Teams
Hoya - Ihr Arbeitgeber aus der Region

Wir sind ein multinationales Unternehmen mit über 150 Zweigniederlassungen und Tochtergesellschaften und ca. 37.000 Mitarbeitern. Hoya zählt zu den weltweit führenden Produzenten von hochwertigen Brillengläsern.

In unserer Zentrale für die DACH Region in Mönchengladbach arbeiten ca. 200 Mitarbeiter - in den Bereichen Produktion, Verwaltung und Vertrieb.

Unsere Arbeitnehmer profitieren von einem attraktiven Vergütungsmodell, tollen Zusatzleistungen und vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten.

Bewerben Sie sich unter: **bewerbung@hoya.de**

Hoya Lens Deutschland GmbH

Krefelder Straße 350 | 41066 Mönchengladbach
www.hoyavision.de



Wir produzieren schöne Augenblicke

Attraktive Vergütung
Hoya

Trainings
Zusatzleistungen
International

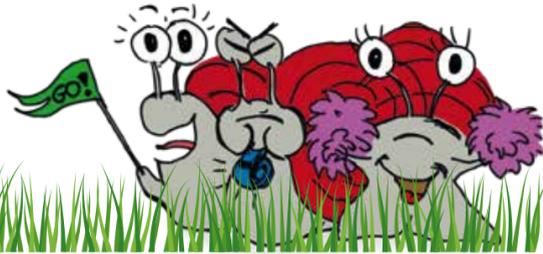
Nette Kollegen
Weiterbildung



An was muss gedacht werden?

Erledigt	Wann	Aufgabe
		RUN&FUN Registrierung durchführen & Ausweichtag kommunizieren (17.09.2019)
	12 Monate vor dem Lauf	Interne Abfrage für Teilnahme starten
	3-6 Monate vor dem Lauf	Kostenlose Werbemittel anfordern (u.a. ein individuelles Motivationsplakat) und diese im Unternehmen verbreiten
	1-6 Monate vor dem Lauf	Teilnehmer regelmäßig mit aktuellen Informationen versorgen
	bis 4 Wochen vor dem Lauf	Startplätze oder Premium Paket buchen (Frühbucher Tarife beachten)
	bis zum 28.08.2018	Laufshirts bestellen
	ca. 2-3 Wochen vor dem RUN&FUN	Unsere Schneckenpost ist online! Alle Informationen rund um den RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf
	bis zum 02.09.2018	Wertmarken für Speisen und Getränke vorbestellen
	ca. 1 Woche vor dem RUN&FUN	Last Minute Startplätze nachbuchen
	ca. 1 Woche vor dem RUN&FUN	Arbeitskollegen und Freunden Bescheid geben, die für Stimmung auf der Strecke sorgen
	11./12.09.2019	Startunterlagen für das gesamte Team abholen (Ort wird über Schneckenpost bekannt gegeben)
	Fr. 13.09.2018	Teilnehmer mit letzten Informationen versorgen ggf. Startunterlagen austeilen
	Am Veranstaltungstag 16. September 2019	Den Tag genießen beim RUN&FUN Mönchengladbacher Firmenlauf
	Am Tag nach dem Lauf	Alle Fotos und Ergebnisse sind online. Sie können sich Ihre eigene Urkunde ausdrucken. Das Video lässt nicht lange auf sich warten. Zum Samstag gibt es die Sonderbeilage zum RUN & FUN in der Rheinischen Post.

RUN & FUN



Laufend
Gutes tun



WWW.RUN-FUN-MG.DE

Die vier Säulen des RUN & FUN Firmenlaufs stehen für ein Feel Good Management in Ihrem Betrieb aus fachlich kompetenter Hand.

1. RUN&FUN

Das Konzept des RUN & FUN ist erfolgreich in Mönchengladbach und Krefeld zuhause. Hier sind die beiden Läufe die größten Betriebsausflüge der Stadt mit über 8.000 Startern und erfreuen sich in jedem Jahr noch größerer Beliebtheit.

Gratis Laufkurse, Vorträge, Angebote der Gesund Partner sind ganzjährig für alle Starter ein großer Schritt Richtung Gesundheit. Mit seinen Partnern sorgt sich RUN & FUN um Gesundheit

nicht nur am Körper, sondern auch am Arbeitsplatz. Alle Starter können die Angebote rund um die Städte Mönchengladbach, Krefeld nutzen und dort Ihre Laufkurse oder Vorträge besuchen. Das WIR gewinnt eben immer!

Maßnahmenauswahl:

- > Gesundheitstage mit Schnupperkursen und Tests
- > Kurse vor Ort: Rücken-Intensiv, Entspannung & Stressbewältigung, Lauf-ABC, Optimale Ernährung

Ihre Ansprechpartnerin:

medicoreha
Stefanie Baselt
02131 - 890 566
baselt@medicoreha.de

2. Körper & Geist

FITX ist Partner der RUN & FUN Firmenläufe in Mönchengladbach und Krefeld, um in den Firmen der Region Fitness im Unternehmen zu etablieren



Elektronische & mechanische Schliessanlagen, Rettungswegtechnik * Zutrittskontrolle, Videotechnik * Tresore * Alarmanlagen

nissen der Kunden entspricht. Unsere Preiskalkulationen sind transparent und wir bedienen jede Objektgröße. Die rund 45 hochqualifizierten Mitarbeiter, unter der Leitung der Brüder Konnert, legen gesteigerten Wert darauf Lösungen zu konzipieren, die auch veränderten Maßstäben der Zukunft gerecht werden und sich leicht erweitern oder umstrukturieren lassen.

Nachsorge betreffen zur Seite. So vermeiden wir Kommunikationsverluste und bieten schnelle Hilfestellung.

Kundenzufriedenheit ist unser Ziel und das erreichen wir, weil wir verstehen, was unsere Kunden wirklich brauchen. Am Anfang eines jeden optimal durchgeführten Projekts steht bei Konntec eine eingehende Analyse der Situation. Wir hören aufmerksam zu und liefern dann Ihre ganz individuelle Sicherheitslösung.



Ihr Ansprechpartner:
Tino & Dennis Konnert
(d.konnert@konntec.de)



Nach der Projektierung und Inbetriebnahme steht Ihnen bei Konntec ein Mitarbeiter aus unserem Serviceteam für sämtliche Dienstleistungen die Ihr Projekt in der

Bei FitX ist Fitnessstraining das zwanglose Miteinander, das dazu motiviert, eigene Grenzen zu überwinden und gemeinsam neue Ziele zu erreichen. FitX bietet ein vielseitiges Angebot, das jedem ermöglicht etwas für seine Gesundheit zu tun und dabei eine gute Zeit zu haben: Mit sieben unterschiedlichen Trainingsbereichen, durchgehenden Öffnungszeiten

an 365 Tagen im Jahr, Trainingsmöglichkeiten in bundesweit über 70 FitX-Studios, der einzigartigen Kurswelt „ClassX“ mit 40 Kursen pro Woche, einer kostenfreien Trainingsplanerstellung und vielen weiteren Extras, öffnet FitX das Tor zur Fitnesswelt für jeden Menschen – ganz unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

Vorteile für dein Team

- >> Verbessertes Gesundheitszustand von Körper und Geist
- >> Förderung des Stressabbaus
- >> Steigerung der Lebensqualität
- >> Erhöhung der Produktivität
- >> Gemeinsames Training fördert das Teambuilding und stärkt den Zusammenhalt

Vorteile für das Unternehmen
>> Steigerung der generellen Leistungsfähigkeit im Unternehmen
>> Höhere Identifikation
>> Höhere Arbeitsmoral
>> Mitarbeiterbenefit im Recruiting
>> Harmonischeres Betriebsklima
>> Verringerter Krankenstand

Ihr Ansprechpartner: Gert Fischer (Gert.fischer@fitx.de)

„Coaching als Chance“ – Prof. E.M. Lewkowicz

Führungskräfte müssen in einem jederzeit dynamischen Wettbewerbsumfeld schnell entscheiden und die Sache im Blick haben. Gleichzeitig müssen sie Orientierung bieten, ihre Mitarbeiter motivieren und in schwierigen Situationen auffangen. Wir helfen Ihnen Sachliches und Emotiona-

les so zusammen zu bringen, dass Sie bei sich bleiben und bei den anderen sein können. Wir helfen Ihnen gerne den Überblick zu behalten. Kontaktieren Sie mich gerne: **Ansprechpartnerin:** Eva-Maria Lewkowicz (eva-maria@lewkowicz.de)



3. Prävention

Gesundheit im Betrieb
Unternehmerisch handeln, heißt vorausdenken. Und bedeutet, auch neue Entwicklungen im Blick zu haben wie den demografischen Wandel oder die Digitalisierung. Mit motivierten und gesunden Beschäftigten lassen sich diese Herausforderungen meistern.



sundheit, Zufriedenheit und Motivation ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu kümmern - etwa mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Zur Zukunftssicherung gehört es auch, die Beschäftigungsfähigkeit aller Altersgruppen in der Belegschaft nachhaltig zu fördern. Zentrales Ziel ist es, dass die Beschäftigten ihren Beruf bei guter Gesundheit bis zum Ausstieg aus dem Berufsleben ausüben und bis ins hohe Alter selbstständig am sozialen Leben teilnehmen können.

Ihr Ansprechpartner:
Marcel Küsters
marcel.kuesters@barmer.de

Gesundes Team, gesundes Unternehmen

Für Arbeitgeber wird es deshalb immer wichtiger, sich um die Ge-



Betriebliche Gesundheitsförderung



Welche Maßnahmen passen zu Ihrem Unternehmen?

Wir helfen Ihnen bei der systematischen Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Im ersten Schritt analysieren wir gemeinsam die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter und starten dann mit den Maßnahmen. Die anschließende Analyse zeigt, was gut geklappt hat.

> Psychologische Beratung
Die meisten Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Sie sind sich unsicher, welche Angebote zu Ihrem Unternehmen passen? Wir beraten Sie gerne.

Plan Gesundheit – Das Komplettprogramm

Das Programm ist für alle Mitarbeiter mit ersten gesundheitlichen Auffälligkeiten gedacht, z.B. Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Bereich Bewegung bildet den Schwerpunkt, hinzu kommen: Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung. Plan Gesundheit dauert vier Monate. Die Teilnehmer bekommen 2x/Woche ein Training und ein Seminar. Die Kosten werden komplett von der Deutschen Rentenversicherung getragen.

Allen Läuferinnen und Läufern wünschen wir einen wunderbaren Lauf und bis ins Ziel ganz viel Elan. Auch wir sind dabei und laufen mit!

Für jeden erlaufenen Kilometer gibt es eine Spende, die dem Schulfrühstück für Kinder in Burundi zugutekommt.



Gesund & Office Partner RUN & FUN



Ergonomieberatung für Ihre Gesundheit

Der ergonomisch gestaltete Arbeitsplatz ist nicht nur eine Frage der Einrichtung, sondern verlangt auch informierte Benutzer. Wer viel am Schreibtisch arbeitet, sollte Bescheid wissen.

zwar in der Höhe verstellen, aber von den übrigen Bedienelementen nicht einmal wissen, wofür sie vorhanden sind.

Rückenprobleme gelten als die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland. Der wirtschaftliche Schaden ist dabei beträchtlich. Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitstage (Quelle: BKK Gesundheitsreport 2013) und viele Arbeitnehmer scheiden wegen Rückenproblemen vorzeitig aus dem Erwerbsleben aus.

Das Maß sind Sie! Wir zeigen Ihnen den neuen Weg und geben Ihnen die Hilfsmittel zur Hand – Sie brauchen nur Ihre Gewohnheiten zu ändern und einem gesunden Arbeiten am Schreibtisch steht nichts mehr im Wege!

Körperliche Belastungen bei der Büroarbeit werden vielfach als besonders „rückenunfreundlich“ angesehen. Aber gerade hier könnten Arbeitnehmer schon selbst einiges verbessern. Doch diese Potenziale bleiben oft ungenutzt.

Unser zertifizierter Ergonomie Coach bringt Gesundheit in Ihr Unternehmen.
> Höheres Wohlbefinden der Mitarbeiter = bessere Produktivität
> Höhere Motivation der Mitarbeiter = besseres Betriebsklima, mehr Leistung
> Senkung des Krankenstandes
> Geringere Fluktuation durch Wertschätzung
> Planungssicherheit
> Kostenersparnis
> Wettbewerbsvorteile
> BEM – Betriebliche Eingliederungsmaßnahmen

Häufig würde es genügen, wenn man die eine oder andere Gewohnheit ändert oder vorhandene Büromöbel besser anpasst. Fachleute stellen zum Beispiel immer wieder mit Erstaunen fest, dass viele ihren Bürodrehstuhl

Ihr Ansprechpartner:
Thomas Gartz (Thomas.gartz@viehausen-gartz.de)



Mehr Leistung für Ihren Erfolg:

- Energieversorgung /-verteilung
- Schaltschrankbau
- Elektroinstallation
- KNX, Daten-, Netzwerktechnik
- Automatisierungssysteme
- SPS- und DDC-Software
- Service- und Wartungstechnik
- Elektro-Mobilität

Hepp-Schwamborn GmbH & Co. KG
Bunsenstr. 20-22 · 41238 Mönchengladbach
Tel. + 49 (0) 2166/2608-0
www.hepp-schwamborn.de



Ein guter Ruf ist der beste Verteiler

HEPP-SCHWAMBORN

Tradition. Innovation. Strom.

