

Firmenlauf in Höxter: Bewegung, Teamgeist und neue Bambini-Läufe!

Anmeldungen für den Firmenlauf Höxter 2024 sind bis zum 7. September möglich. Erleben Sie Teambuilding und Bewegung in der Stadt!

Bewegung und Teamgeist stehen im Mittelpunkt des bevorstehenden Firmenlaufs in Höxter, der am 13. September stattfinden wird. Die Organisatoren erwarten mehr als 1000 Teilnehmer und zeigen damit den klaren Trend zu mehr Bewegungsaktivitäten im Arbeitsalltag. Jens Klingemann, Geschäftsführer des Sport- und Modehauses Klingemann, äußert sich optimistisch: „Bewegung trifft auf Teambuilding: Das ist das Wichtigste bei unserem Firmenlauf und darauf freuen sich schon viele in Höxter und Umgebung.“ Die Strecke selbst beträgt etwa fünf Kilometer und zieht sich durch die lebhafte Innenstadt von Höxter.

Der Firmenlauf ist nicht nur eine sportliche Veranstaltung; er zielt auch darauf ab, ein Bewusstsein für Gesundheit und körperliche Aktivität am Arbeitsplatz zu schaffen. Laut Thomas Pottmeier, Teamleiter Vertrieb der AOK, die die Veranstaltung unterstützt, fördert der Lauf eine ‚niederschwellige‘ Möglichkeit, sich gemeinsam mit Kollegen zu bewegen: „Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen zu laufen, ist eine gute Möglichkeit für ein gesünderes Leben.“

Bambini-Läufe für die Kleinen

Ein zusätzliches Highlight dieses Jahres sind die zwei Bambini-Läufe, die speziell für Kinder organisiert werden. Karsten

Gonzaga, Abteilungsleiter Sport, erklärt: „Aufgrund der tollen Beteiligung im vergangenen Jahr bieten wir in diesem Jahr sogar zwei Bambini-Läufe getrennt nach Altersklassen an.“ Dabei wird die Strecke für die jüngsten Teilnehmer 400 Meter lang sein, und sie startet um 17 Uhr für Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren, gefolgt von den älteren Kindern um 17:15 Uhr.

Die Anmeldung für diese Läufe ist kostenlos und erfolgt direkt im Sporthaus Klingemann. Die Veranstaltung ist nicht nur eine Möglichkeit für die Kinder, sich zu bewegen, sondern auch eine Gelegenheit für die Familien, gemeinsam Spaß zu haben. „Es geht nicht um Hochleistungssport, sondern um das gemeinschaftliche Teamerlebnis“, betont Pottmeier und lädt auch Hobbyläufer und Neueinsteiger ein, sich aktiv zu beteiligen.

Ein Rundkurs durch Höxter

Der Hauptlauf beginnt um 18 Uhr in der Marktstraße und führt über einen 1250 Meter langen Rundkurs durch die Innenstadt, der viermal zu durchlaufen ist. Der Strecke wird mit dem elektronischen „easychip“ der Firma Runtime erfasst, was eine präzise Zeitmessung ermöglicht. Trotz der Wettkampfform steht das Vergnügen von Bewegung und Gemeinschaft im Vordergrund. „Es ist immer wieder eine ganz besondere Atmosphäre, die bei unserem Firmenlauf herrscht“, sagt Klingemann. „So viele Aktive, die motiviert und unabhängig von der Stellung im Betrieb hier starten.“

Die Teilnehmer dürfen sich zudem auf eine Siegerehrung im Anschluss an den Lauf freuen, bei der die besten Damen-, Herren- und gemischten Teams sowie die besten Einzelathleten ausgezeichnet werden. „Wir freuen uns, dass wir auch in diesem Jahr wertvolle Sachpreise und Warengutscheine im Gesamtwert von über 1000 Euro ausgeben können“, so Jörg Albers von der Sparkasse in Höxter, die ebenfalls als Aktionspartner fungiert.

Die gesamten Anmeldungen zum Firmenlauf sind noch bis zum

7. September online möglich. Die Startgebühren von sechs Euro pro Teilnehmer fließen in diesem Jahr an den Verein Höxter-Tisch, was eine weitere soziale Komponente dieser Veranstaltung darstellt und zeigt, wie Sport auch zur Unterstützung der Gemeinschaft beitragen kann.

Ein Lauf für die Gesundheit

Vor dem Hintergrund eines steigenden „Sitzproblems“ in Deutschland, bei dem über die Hälfte der Bevölkerung sich weniger als 21 Minuten täglich bewegt, betont Pottmeier die Wichtigkeit solcher Veranstaltungen: „Jede Minute mehr Bewegung zählt.“ Mit dem Firmenlauf in Höxter wird nicht nur der Teamgeist gefördert, sondern auch ein Anreiz für Besucher und Teilnehmer gegeben, die eigene körperliche Aktivität zu steigern und gesundheitsbewusste Entscheidungen in ihren Alltag zu integrieren.

Ob man selbst läuft oder als Zuschauer anfeuert, die Atmosphäre und die Gemeinschaft sind das Herzstück dieses Ereignisses. „Vorbeikommen und Anfeuern lohnt sich bei der tollen Atmosphäre auf jeden Fall und fördert auch den Teamgeist“, empfiehlt Klingemann und lädt alle ein, Teil dieser besonderen Veranstaltung zu werden.

Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit

Bewegung und physische Aktivität sind entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten moderate aerobe Aktivität pro Woche anstreben. Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmten Krebsarten signifikant reduzieren kann. Zudem fördert körperliche Aktivität die psychische Gesundheit, indem sie Stress abbaut und das

allgemeine Wohlbefinden steigert.

Ein Firmenlauf wie der in Höxter bietet eine hervorragende Gelegenheit, Mitarbeiter zu ermutigen, aktiv zu werden. Die Kombination aus Wettbewerb und Teamgeist kann viele motivieren, sich mehr zu bewegen, was langfristig zu einer gesunden Lebensweise beiträgt.

Förderung von Teamarbeit und sozialem Zusammenhalt

Firmenläufe sind nicht nur eine Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, sondern fördern auch den sozialen Zusammenhalt innerhalb von Unternehmen. Der gemeinsame Einsatz beim Training und Wettkampf stärkt die Beziehungen zwischen den Kollegen und fördert ein positives Arbeitsklima. Laut einer Studie von Gallup verbessert Teamarbeit die Mitarbeiterzufriedenheit und kann die Produktivität steigern.

Zusätzlich lässt der Firmenlauf Raum für informellen Austausch, was in modernen Unternehmensstrukturen oft zu kurz kommt. Es wird oft gesagt, dass die besten Ideen außerhalb des formellen Meetings oder der Besprechung entstehen, während sportlicher Aktivitäten.

Beitrag zur sozialen Verantwortung

Die Entscheidung, die Startgebühren des Firmenlaufs an den Verein Höxter-Tisch zu spenden, zeigt ein starkes Engagement für lokale soziale Verantwortung. Der Höxter-Tisch setzt sich für Bedürftige in der Region ein und unterstützt Menschen, die in Not geraten sind. Indem die Veranstaltung finanzielle Mittel für solche Initiativen generiert, wird eine kulturelle und soziale Verantwortung deutlich, die viele Unternehmen anstreben sollten.

Veranstaltungen, die nicht nur dem Sport, sondern auch der

Gemeinschaft zugutekommen, können positive Auswirkungen auf das lokale Umfeld haben. Dies führt oft nicht nur zu einer Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen, sondern stärkt auch die Bindung zwischen Unternehmen und Gemeinschaft.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de