

6. AOK-Firmenlauf in Unna



Warmlaufen für den AOK-Lauf

Ein Angebot speziell
für Laufanfänger/innen

Von 0 auf 100, das muss und sollte nicht sein.

Deshalb bieten wir Laufanfänger/innen ein Warmlaufen für den 6. AOK-Firmenlauf an.

Bei unserem Angebot handelt es sich um einen „Crash-Kurs“, mit dem sich speziell bislang Unerfahrene auf den AOK-Firmenlauf und das Laufen generell vorbereiten können. Hierbei geht es besonders auch darum, ein Gefühl für eine Laufstrecke von ca. 5,5 km zu erhalten, damit die Luft nicht schon nach 2 km ausgeht.

Hier die Fakten:

Titel:	Warmlaufen für Firmenlauf-Teilnehmer/innen
Beginn / Ende:	19.04. bis 17.05.2010
Umfang:	5 x 60 Minuten
Tag / Zeit:	montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Unna, Bornekamp (Treff: Kreuzung Bornekampstr. / Talstr.)
Kosten:	kostenlos für angemeldete Firmenläufer/innen
Anmeldung:	bis Freitag, 16.04.2010 erforderlich (formlos per E-Mail mit Angabe des Namens und Vornamens und des Team-Namens an aok-firmenlauf-unna@wl.aok.de oder telefonisch unter 02303/201-151)



Das Warmlauf-Angebot richtet sich an Gesunde und ist nicht für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden o. ä. geeignet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Wir tun mehr.

AOK
Die Gesundheitskasse.