

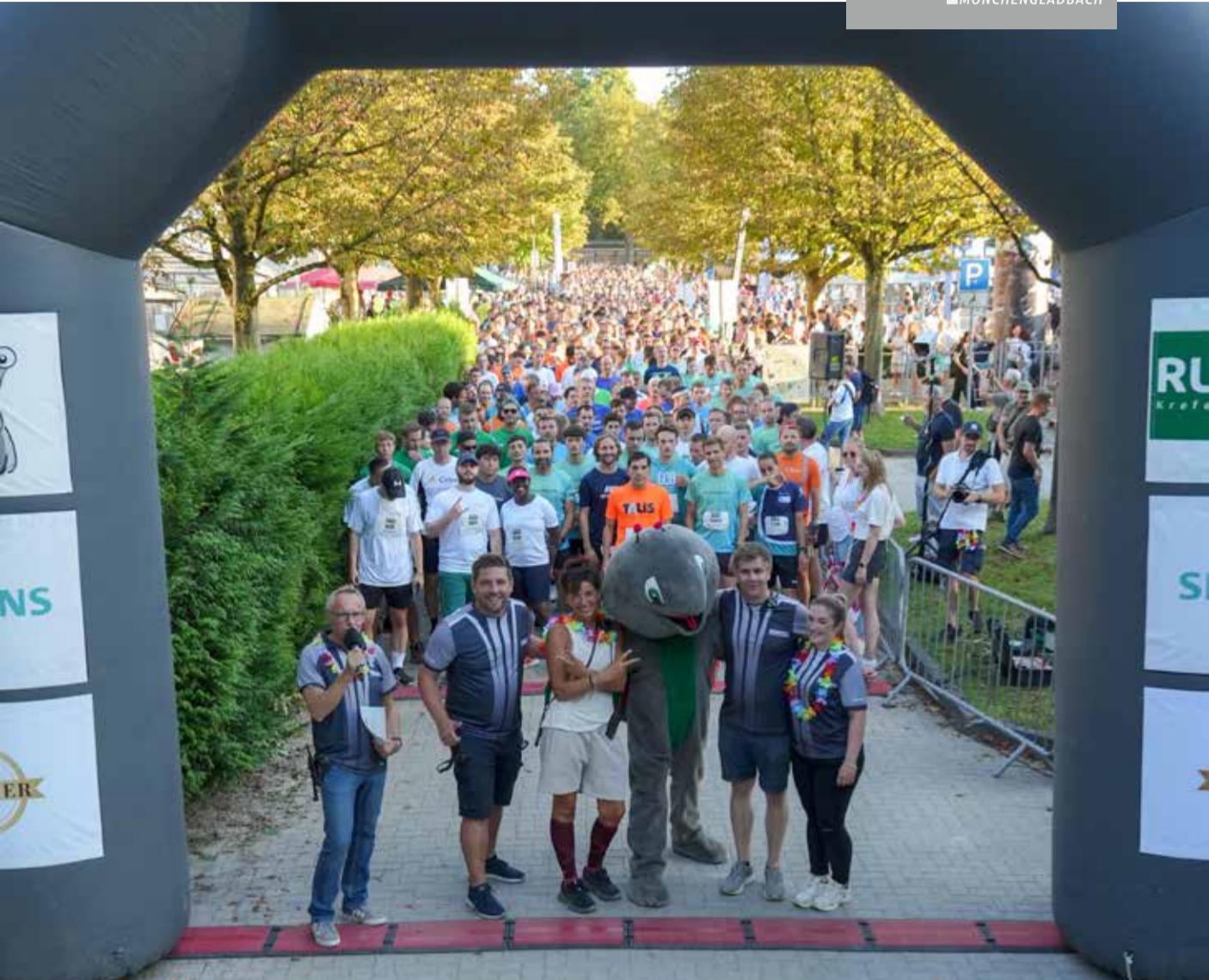


# RUN&FUN

Krefelder Firmenlauf

created by

Sparkassen  
Park  
MÖNCHENGLADBACH



Fotos (14): RUN&FUN

## Firmennamen und Impressionen 2024



# Die Schnellsten und Kreativsten



Die kreativsten Outfits.

Die schnellste Frau – Platz 1.

Der schnellste Mann – Platz 1.

Schnellste Chefin.

Schnellster Chef.

Das schnellste Frauen Team.

Die schnellsten Frauen.



Die schnellsten Männer.

Kreativstes Outfit – Platz 1.

Kreativstes Outfit – Platz 2.

Die schnellste Frau – Platz 3.



Der schnellste Mann – Platz 2.

Das schnellste Mixed Team.



Kreativstes Outfit – Platz 3.

Der schnellste Mann – Platz 3.

Die schnellste Frau – Platz 2.

Das schnellste Männer Team.

Fotos(18): RUN&amp;FUN



Kategorie	Platz	Name	Firma
Schnellste Frauen	1	Anne Kaum mit 19:22	Akiem Technik Germany GmbH & Co. KG
	2	Nicole Ogos mit 20:29	BARMER
	3	Gina Purschke mit 21:35	Tectrion GmbH
Schnellste Männer	1	Marc-André Ocklenburg mit 15:51	Siemens Mobility GmbH
	2	Hakan Demirkiran mit 16:33	Talis Haftetiketten
	3	Jens Seggewiß mit 16:51	Franz Reißner Treuhandgesellschaft mbH
Schnellste Chefin	1	Anne Kaum mit 19:22	Akiem Technik Germany GmbH & Co. KG
Schnellster Chef	1	Martin Myrold mit 17:11	First Mover Group Deutschland GmbH
Schnellstes Team - Frauen mit 1:12:04	1	Jessica Ruhm	Kreis Viersen
		Katrin Heipertz	
		Franciska Lennartz	
Schnellstes Team - Männer mit 52:38	1	Marc-André Ocklenburg	Siemens Mobility GmbH
		Felix Neukirchen	
		Justus Zorn	
Schnellstes Team - Mixed mit 56:53	1	Marc-André Ocklenburg	Siemens Mobility GmbH
		Felix Neukirchen	
		Diana Kotun	
Kreativstes Outfit	1		Rohm Semiconductor GmbH
	2		Neukirchener Erziehungsverein Seniorenhilfe
	3		Holz Roeren GmbH

# 10. RUN&FUN Krefelder Firmenlauf

## 10.RUN & FUN Krefelder Firmenlauf in Krefeld

+++ Der größte Betriebsausflug der Stadt Krefeld! +++

**WOW!** Was für ein Sommer-Fest im 10. Jahr des RUN & FUN Krefelder Firmenlaufs! RUN & FUN ist in über 130 Krefelder Firmen etabliert und „schweißt“ jedes Jahr mehr Starter:innen begeistert zusammen.

RUN & FUN \* Gesundheitsmanagement im kreativen Outfit – Buchhaltung & Vertrieb – Offline-Modus in den Firmen am 28.08.2024 \* Start 19.00 Uhr auf der Galopprennbahn in Krefeld \*

### Das Credo des Laufs:

„Das super Wetter jedes Jahr und die motivierten Teilnehmer:innen haben auch im Jubiläums-Jahr wieder zu einem tollen Gelingen des RUN & FUN beigetragen“, so Josie Hilgers, Geschäftsführerin der RUN & FUN Event GmbH. „Mit der attraktiven Location der Rennbahn, der schönen 5,2 km langen Laufstrecke im Krefelder Stadtwald und der anschließenden After-Run-Party haben wir einen höchst qualitativen Standard erreicht. Viele Läufer:innen



und Walker:innen haben erneut gezeigt, dass sich das Konzept aus gemeinsamen Sporttreiben und geselligem Beisammensein bewährt hat.“

### Glückliche Mitarbeiter:innen sind das Ziel:

„RUN & FUN ist mehr als nur ein Lauf. Es ist wie ein geplanter Kurzurlaub mit den Kolleg:innen! Wir möchten in den Betrieben mit unserem „Feel Good Management“ für die Arbeitgeber Möglichkeiten bieten hier Flagge zu zeigen. Die Krankenstände senken und vor allem den Kolleg:innen einen Weg weisen, mit Hilfe unserer Gesund Partner Barmer und FITX Ihren Alltag

am Arbeitsplatz zu erleichtern; eine große Aufgabe! Zusätzlich mit den kostenlosen Angeboten und dem gelebten RUN & FUN soll Ihre Lebensqualität und Freude um ein Vielfaches verbessert werden“ so Josie Hilgers. „Wir setzen auf Nachhaltigkeit und Motivation! Dafür geben wir alles.“

### In 2024 mit zwei Charity

#### Partnern am Start:

Der gute Zweck ist immer im Focus der Veranstalterin! Der Verein krebskranker Kinder e.V. und das Kinderheim Marianum sind seit vielen Jahren Charity-Partner des RUN & FUN. Es konnte die Summe von 1500 Euro gespendet werden.

### Partner SWK hat wieder einen Shuttle zur Verfügung gestellt:

Ganz entspannt zum RUN & FUN – es gab wieder ein SWK-Shuttle für die Teilnehmer:innen, so dass bereits der Hinweg völlig stressfrei gestaltet war! Entspannt zum laufen und zurück; was will man mehr!



Fotos (3): RUN&FUN



**ERLEBE, ERZÄHLE, ERHALTE  
WERDE TEIL UNSERER  
VEREINS-CHRONIK!**

Wir laden alle aktuellen und ehemaligen Mitglieder des SC Bayer 05 Uerdingen herzlich ein, uns Fotos, Videos, Urkunden und historische Dokumente zur Verfügung zu stellen.

Die ersten 10 Einsendungen erhalten als Dankeschön jeweils eine kleine Überraschung.

Wir freuen uns auf eure Beiträge und sind gespannt auf eure Geschichten!

Bitte sendet eure Dokumente bis zum 15.09. an Thomas Floethe (event@scbayer05.de). Bei Fragen meldet euch gerne unter 02151/ 444 6 33 40



# Borgmann

WWW.BORGmann-KREFELD.DE



## IN KREFELD IST WAS LOS! GEBRAUCHTWAGEN-TAG! SAMSTAG 07.09.24

9-15 UHR



+ Reise-Gutschein oder  
+ MediaMarkt-Gutschein  
im Wert von bis zu 500 €!



FIRST REISEBÜRO

MediaMarkt

BLUMENTALSTR. 151  
NASSAUERRING 45  
DAHLERDYK 33

SA. 07.09. BEI



coming  
soon



# vertäll



Die Schnecke ist in Ihrer Vielseitigkeit der Kollegin und dem Kollegen gegenüber als Maskottchen des RUN&FUN seit Beginn der Firmenläufe mit dabei.

Captain RUFU liebt Valentinstag.

RUFU als Busfahrer.

Captain RUFU möchte die Starter motivieren und vor allem die nicht so aktiven aber interessierten Walker & Läufer animieren, sich die Zeit für den Spaß an der Bewegung zu nehmen. Ob der schnelle Kollege Rennschnecke, der Angeber Kollege die Schleimschnecke, die schüchterne Schnecke oder der entspannte Busfahrer der die Läufer shuttle, für alle Fälle ist Captain RUFU gewappnet.

Mit einem kleinen Lächeln auf den Lippen und mit viel Charme & Herz versucht er ganzjährig die Teilnehmer zu erfreuen. Besonders am Lauftag selber sorgen viele schöne Fotos mit Ihm und den Teams vor Ort für einen schönen Moment und eine Erinnerung an den RUN & FUN.

**GOLD PARTNER**

**SIEMENS**

**theFINISHER**  
VIRTUAL CHALLENGES

**PREMIUM PARTNER**

**BARMER**

**B+K Group**

**Borgmann**

**dhpg**

**EVONIK**  
KRAFT FÜR NEUES

**FITX**  
FOR ALL OF US

**GOB**  
SOFTWARE & SYSTEME

**H&P**  
Haus- & Personalelektronik

**INTERSPORT**  
BORGGMANN

**KREFELD BUSINESS**  
Aus denken wird möglich.

**RONDÖ FOOD**

**SWK**

**XCMG**  
FLUUTRONICS

**VAYLA**

**MEDIEN PARTNER**

**Extra-Tipp**

**topmagazin**



**SCHIRMHERREN**



## RUN & FUN heißt Freude im Team!

++ Veranstalterin Josie Hilgers im Interview ++

Was ist das Teamevent  
RUN & FUN?



terin Josie Hilgers den Erfolg des Firmenlaufs. „Wir lassen einfach nicht nach und kümmern uns um jede noch so kleine oder große Firma mit gleich großer Leidenschaft und Engagement“, so Hilgers. „Beim Firmenlauf geht es zwar auch um die schnellen Läufer\*innen, aber das Besondere dieses Events ist die Freude an der Bewegung im Team. Mit anderen Läufer\*innen und Walker\*innen die Gemeinschaft leben und danach auf den gemeinsamen Erfolg anstoßen. Das verbindet und setzt Kräfte frei, die selbst dann noch wirken, wenn das Event schon vorbei ist.“

Wer ist Ihr Wirtschaftspartner?

KR Business Wirtschafts-

partner des RUN & FUN

„KR Business ist seit Beginn dabei und seit 2023 der „Dachpartner Wirtschaft“ für die Firmen aus Krefeld und der Region. Gesunde und motivierte Mitarbeiter\*innen sind der Mittelpunkt in jedem Unternehmen und in Zeiten von Fachkraftmangel und work life Balance ist hier ein ausgewogenes Miteinander wichtiger denn je für eine gesunde Struktur im Unternehmen.“

Betriebliches Gesundheits-

management: Heute mehr Themen als jemals zuvor?

„Als ich vor 14 Jahren angefangen habe die Firmenläufe in Mönchengladbach und Krefeld zu planen, war das Thema BGM noch wenig bespielt und das Erste was rausflog wenn es galt Budgetkürzungen vorzunehmen. Das ist heute nicht mehr möglich; aufgrund des Fachkraftmangels hat es hier viel mehr Gewicht Richtung Arbeitnehmer\*innen bekommen und alle Firmen sind angehalten, Ihre Mitarbeiter\*innen gesundheitsorientiert und motivierend zu fördern!“

Kommunikation im Betrieb

„Walker\*innen und Läufer\*innen sind ein Team, und während der Suche nach Mitstreiter\*innen in der Firma entsteht die Kommunikation und der Teamgeist, der die Grundlage für Durchhaltevermögen beim Lauftraining ist. Stimmt die Chemie, dann wird auch das Entwerfen eines witzigen Team-Outfits ein Erfolg. Buchhaltung gegen Außendienst? Kein Problem! Hauptsache der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.“

Vorfreude ist eine große Motivation

„Freude und gelebte Emotionen im Team unter professionellem RUN & FUN Event GmbH-Dach“, so erklärt die Veranstal-



# Die Läufer 2024

## Alle teilnehmenden Firmen im Überblick

A. Berger GmbH  
Akimi Technik Germany GmbH & Co. KG  
Alberdingk Boley GmbH  
Andritz Metals Germany  
App Logit GmbH  
Aretz GmbH & Co. Kesselwagen KG



BARMER  
Bechtle IT-Systemhaus GmbH  
BLG Industriegeschäft GmbH & Co. KG  
Blum-Novotest GmbH  
Bönders GmbH Spedition  
Borgmann Automobilhändler GmbH  
Borgmann Sport GmbH & Co.KG  
BPG Beratungs- und Prüfungsgesellschaft mbH  
BS Mönke GmbH  
Butz Consult GmbH  
Byhorns Restaurant & Kantinen



C.H. Erbslöh GmbH & Co. KG  
Capita Energie Service GmbH  
CERTUSS Dampfautomaten GmbH & Co. KG  
CGW GmbH  
Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Rhein-Ruhr-Wupper  
CiS electronic GmbH  
coeo Inkasso GmbH  
Corsten GmbH  
CREVELT media GmbH

Darda Logistik GmbH  
Deutsche Bank AG  
dhpg GmbH  
Die Autobahn GmbH des Bundes

ECOMMERCE ONE AcquiCo GmbH

etherTec Systems GmbH

Ev. Kinder- und Familienhilfe Krefeld gGmbH  
Evangelische Altenhilfe Krefeld gGmbH

Evonik Superabsorber GmbH

Expeditors International GmbH

First Mover Group Deutschland GmbH

FitX Verwaltung GmbH

FKR Krefeld Regeltechnik KG

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

FRAISA GmbH

Franz Reißner Treuhandgesellschaft mbH

Fressnapf

Fressnapf Tiernahrungs GmbH

Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft Kreis Viersen AG  
GOB Software & Systeme GmbH & Co. KG  
GS Yuasa Battery Germany GmbH  
gsm GmbH

H.G.S. GmbH

Hagen Grote GmbH

HEDKE-AS, Arbeitssicherheit

Henkelhausen GmbH & Co. KG

HINJP Steuerberater - Partnerschaft mbB

Holz Roeren GmbH

IHK

IMR Innovative Metal Recycling GmbH

Janssens Haustechnische Anlagen GmbH

Justizbehörden Landgerichtsbezirk Krefeld

KBK - Kommunalbetrieb Krefeld AöR

Kinetoclub GmbH

Kreis Viersen

KRos GmbH

Lackwerke Peters GmbH & Co. KG

Laufenberg GmbH

Lebenshilfe Krefeld e.V.

lechner + hayn Büroeinrichtung GmbH & Co. KG

Mit den virtuellen Challenges von the virtual FINISHER kann man den gerade bejubelten 5 km Marsch beim RUN & FUN Krefelder Firmenlauf noch einmal richtig aufleben lassen oder sogar ausbauen.

Entscheidet man sich für die OFFICIAL FINISHER Challenges erwarten einen die Distanzen 5, 10, 21 bis hin zu 42 km. Welche Disziplin hierbei beschriften werden muss ist den Teilnehmer\*innen selbst überlassen. Ob Walken oder Laufen, bei der OFFICIAL FINISHER

Lindschulte Ingenieurgesellschaft mbH  
Lomberg.de Immobilien GmbH & Co. KG  
Lorenzen Gebäudetechnik  
Lumino Licht Elektronik GmbH

Marco Dohmen, Rechtsanwalt & Steuerberater  
Marianum Krefeld  
mikas GmbH & Co. KG  
Mobility GmbH  
MONTAGMORGENS GmbH  
moses. Verlag GmbH  
MV Engineering GmbH & Co. KG  
MVZ OGPaedicum



Nachi Europe GmbH  
Neukirchener Erziehungsverein Seniorenhilfe  
Niederrhein-Gold Tersteegen GmbH & Co. KG  
niemann + frey gmbh  
NOFFZ Technologies GmbH

Ober Scharrer Gruppe GmbH  
Object Carpet GmbH  
OceanSafe GmbH  
ORI Martin Deutschland GmbH  
Ormaabal GmbH  
ORT Medienverbund GmbH

pace-IT GmbH  
PERI Vertrieb Deutschland GmbH & Co.KG  
Primagas Energie GmbH

REMEMBER® KF Design GmbH  
Rohm Semiconductor GmbH  
RONDO FOOD GmbH & Co. KG  
RUN & FUN Event GmbH

S&D Service & Distribution GmbH  
Sattlerei Dresch GmbH  
SC Johnson Professional GmbH  
Schreurs Müller + Partner  
Schunk Ingenieurkeramik GmbH  
Semper idem Underberg AG  
Siemens Mobility GmbH  
Smart CJM GmbH  
Solenis Technologies Germany GmbH  
Sonnenschutz Caris GmbH  
St. Franziskus Stiftung Region Niederrhein  
Stadt Kempen  
Städtische Seniorenheime Krefeld GmbH  
station3 GmbH  
Steuerberater Augst & Lickes  
SWK AG



Talis Haftetiketten  
TDH-Alumaximal GmbH

Tectron GmbH

Tedima GmbH

Tölke & Fischer GmbH & Co.KG

Treuhand- und Revisions-Aktiengesellschaft Niederrhein  
Übag Orthodontix Gbr

UL International Germany GmbH

Venator Germany GmbH

Welle Niederrhein  
WFG Wirtschaftsförderungsgesellschaft Krefeld mbH

WIP Engineering GmbH

Wolfarth, Willems & Kollegen Stb GmbH

XCMG European Research Center GmbH

Yayla-Türk Lebensmittelvertrieb GmbH

ZERO Kommunikation GmbH



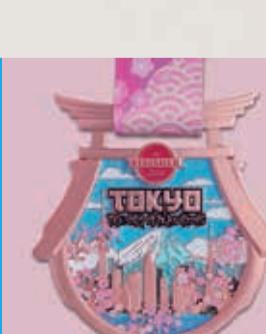
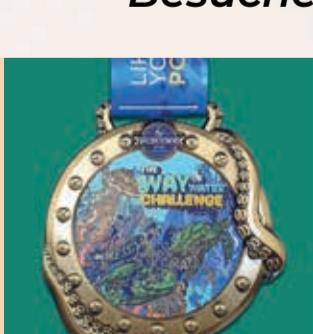
## Der Weg geht weiter! Nach dem RUN & FUN kommt RUN FOR FUTURE.

Challenge kommen Firmenlauf-Flashbacks ganz von alleine. Je Teilnahme spendet the virtual FINISHER immer 5 Euro an ein ausgewähltes RUN FOR FUTURE-Projekt. Bei den OFFICIAL FINISHER Challenges geht die Spende an die SOS Childrens Villages. Mehr als ein Lauf, denn hier zählt: Care for yourself & Care for the world!

Alle Informationen und weitere einzigartige Medaillen, z.B. auch für die Disziplin Radfahren, auf [www.the-virtual-finisher.de](http://www.the-virtual-finisher.de)

## Nach dem Firmenlauf ist vor der Challenge!

Besuche uns auf [www.the-virtual-finisher.de](http://www.the-virtual-finisher.de)



#RUNFORFUTURE: Bewege dich für mehr als nur ein Ziel!

*the Projects*

Jede Teilnahme an einer virtuellen Challenge bedeutet auch gleichzeitig eine Spende von the virtual FINISHER in Höhe von 5 Euro an ausgewählte RUN FOR FUTURE-Projekte.

CARE FOR THE WORLD & CARE FOR YOURSELF

Walken - Laufen - Radfahren

Wähle deine individuelle Distanz und Disziplin aus, in der du deine Challenge absolvierst. Erhalte eine besondere Medaille als Trophäe für deine herausragende Leistung!

# Sportliche Impressionen



Fotos (10): RUN&amp;FUN

Anzeige



Georg Hollendung hat seit März schon 14 Kilo abgenommen. Jetzt peilt er sein Wunschgewicht an.  
Foto: SoBest

## Weniger Gewicht mit klugem System

Die Menschen werden immer dicker. Laut dem statistischen Amt der Europäischen Union, Eurostat, waren 2019/2020, mehr als 60 Prozent der erwachsenen Männer und mehr als 46 Prozent der erwachsenen Frauen in Deutschland übergewichtig. Einer der wichtigsten Gründe ist die Ernährung. Es ist nicht nur wichtig, wieviel man isst, sondern auch was man isst und wie oft.

Dicksein. Auch das Alter trägt dazu bei, weil der Stoffwechsel sich verlangsamt. Dabei ist Übergewicht nicht nur frustrierend, sondern oft auch Teil der Ursache für gesundheitliche Leiden, wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Oft kommen noch orthopädische Probleme dazu, Schmerzen in Knien und Rücken machen das Leben beschwerlich.

Der Markt ist voll mit vermeintlich todsicheren Tricks, leichter zu werden. Von der Null-Diät und Intervallfasten über den Eiweißshake bis zur Fettverbrennungsspille gehen die Methoden – je scheinbar mühseloser, desto beliebter. Das Problem ist der berühmte Jojo-Effekt, der nach jeder Diät meistens noch ein paar Kilos drauflegt.

Wer sein Gewicht nachhaltig reduzieren möchte, setzt heute auf ganzheitliche Konzepte. Individuelle Ernährungspläne und die regelmäßige Kontrolle des Stoffwechsels lassen die Kilos nachhaltig purzeln. Denn wird zu viel Fett und zu wenig Zucker verbrannt, ist der Stoffwechsel zu inaktiv. Es gilt also, mit einer schlauen Ernährungsweise den optimalen Stoffwechsel, der 22 Prozent Zucker und 78 Prozent Fett verbrennt, zu erreichen.

Georg Hollendung, 62, war schwer an Corona erkrankt und konnte sich lange Zeit kaum bewegen. Die Bewegungslosigkeit und ungesunde Essgewohnheiten führten dazu, dass der Heinsberger immer schwerer wurde. Sein Bruder aus Mönchengladbach empfahl ihm SoBest.

Georg Hollendung, 62, ist einer, der gerne genießt – das Leben in vollen Zügen, leckeres Essen und überhaupt... Dabei ist er froh, dass er überhaupt noch lebt. Er gehört zu den Corona-Opfern mit schweren Spätfolgen. Im Mai 2022 hat er vier Wochen im Koma gelegen, musste das Gehen neu lernen, kämpfen, um wieder auf die Beine zu kommen. Nur indirekt hat das mit seinem Gewicht zu tun. Vor Corona hat er bei einer Körpergröße von 1,98 Meter 128 Kilo gewogen, als er aus dem Koma erwacht ist 114 und als er sich im März diesen Jahres bei SoBest anmeldete, 142 Kilo. Dazwischen lagen erzwungene Bewegungslosigkeit, viele Tüten Haribo und Flips und der Kampf zurück ins normale Leben. „Ich hab in Geschäften für Spezial-Klamotten die Größe XXXXXXX gekauft“, sagt Georg Hollendung. Mit dem Verzicht auf Süßigkeiten hatte der Heinsberger schon ein paar Kilo verloren, bevor er sich im März auf Anraten seines Bruders aus Mönchengladbach bei SoBest angemeldet hat. Inzwischen zeigt die Waage wieder 128 Kilo an, das sind über als zehn Prozent seines Anfangsgewichtes weniger. „Alles Kopfsache“, sagt Georg Hollendung, der vor der Therapie ein großer Fan von Weizenbrötchen war. Jetzt isst er Roggenvollkornbrot und es macht ihm nichts aus.

Halit Soral, Geschäftsführer bei SoBest und Entwickler der SoBest-Methode, hat viele männliche, weibliche und jugendliche Teilnehmer, die mit dem Gewicht oft sogar auch gesundheitliche Probleme losgeworden sind. Viele konnten die Medikamenteneinnahme, etwa bei Bluthochdruck, redu-

## Teameindrücke – RUN & FUN Krefelder Firmenlauf 2024



### Neukirchener Erziehungsverein Seniorenhilfe

Der Neukirchener Erziehungsverein Seniorenhilfe lief in diesem Jahr für eine verstorbene Kollegin, die ansonsten immer die Organisation des Firmenteams übernommen hat. Mit der Startnummernaufschrift „Für dich, Claudia“ ließen sie für und mit ihrer verstorbenen Kollegin im Herzen!



### Aretz & Co

Aretz & Co gingen mit motivierten Kollegen im zweiten Jahr beim RUN & FUN Krefelder Firmenlauf an den Start. Teamcaptain Frau Flecken findet, dass der Firmenlauf zusammenschweißt.



### Bechtle

Das Gemeinschaftsgefühl steht für Teamcaptain Frau Reising und ihr Team von Bechtle an erster Stelle. Mit einem rundum geplanten Teambuilding-Tag, vom gemeinsamen Mittagessen bis zur Anreise zur Veranstaltungsfäche, gibt Bechtle alles für viel Spaß im Team.



### Underberg

Für Underberg ist ganz klar, beim RUN & FUN Krefelder Firmenlauf ist der Spaß für alle garantiert! Nach ihrem Debut im letzten Jahr, startet Underberg in ihr zweites Jahr nachdem sie super Feedback ihrer Mitarbeitenden erhalten haben.

Fotos (6): RUN&amp;FUN



### Certuss

Bereits im 6. Jahr mit dabei ist die Firma Certuss und präsentiert sich gewohnt und gekonnt als Team. Der Firmenlauf ist hier ein fester Bestandteil der Jahresplanung!



### Orthodontix

Im Team von Orthodontix und auch auf der Eventfläche herrscht laut Teamcaptain Frau Heruday eine coole Stimmung. Für sie sind gemeinsame Unternehmungen mit dem passenden Teamspirit wichtig.

## „Abnehmen ist Kopfsache“

SoBest, Zentrum für Gewichtsreduktion: Schlau abnehmen ohne Sport, Drill und Verzicht

Georg Hollendung, 62, ist einer, der gerne genießt – das Leben in vollen Zügen, leckeres Essen und überhaupt... Dabei ist er froh, dass er überhaupt noch lebt. Er gehört zu den Corona-Opfern mit schweren Spätfolgen. Im Mai 2022 hat er vier Wochen im Koma gelegen, musste das Gehen neu lernen, kämpfen, um wieder auf die Beine zu kommen. Nur indirekt hat das mit seinem Gewicht zu tun. Vor Corona hat er bei einer Körpergröße von 1,98 Meter 128 Kilo gewogen, als er aus dem Koma erwacht ist 114 und als er sich im März diesen Jahres bei SoBest anmeldete, 142 Kilo. Dazwischen lagen erzwungene Bewegungslosigkeit, viele Tüten Haribo und Flips und der Kampf zurück ins normale Leben. „Ich hab in Geschäften für Spezial-Klamotten die Größe XXXXXXX gekauft“, sagt Georg Hollendung. Mit dem Verzicht auf Süßigkeiten hatte der Heinsberger schon ein paar Kilo verloren, bevor er sich im März auf Anraten seines Bruders aus Mönchengladbach bei SoBest angemeldet hat. Inzwischen zeigt die Waage wieder 128 Kilo an, das sind über als zehn Prozent seines Anfangsgewichtes weniger.



Halit Soral hat für die Kunden und Kundinnen immer ein offenes Ohr.

Foto: Andreas Baum

„Ich denke jetzt anders über die Lebensmittel, die ich esse“, sagt er und abends ein Steak mit Spargel sei schließlich auch nicht zu verachten. Hollendung hat Arthrose in beiden Knien und Diabetes Typ II. Seine Beschwerden sind nach der Gewichtsabnahme deutlich weniger geworden. Jetzt peilt er sein Wunschgewicht von 100 Kilo an.

Halit Soral, Geschäftsführer bei SoBest und Entwickler der SoBest-Methode, hat viele männliche, weibliche und jugendliche Teilnehmer, die mit dem Gewicht oft sogar auch gesundheitliche Probleme losgeworden sind. Viele konnten die Medikamenteneinnahme, etwa bei Bluthochdruck, redu-

wie ein Ofen, der am Brennen gehalten werden muss“, sagt Soral. Ein intelligenter Mix aus neuen Essgewohnheiten mit leckeren Rezepten und Homöopathie gegen Bindegewebsschwäche und Heißhungerattacken ist die Lösung – und regelmäßige Kontrolle, die maximal anspornt.

Der Weg zum Wohlfühlge wicht beginnt mit einer gründlichen Anamnese, die alle zehn Therapietage wiederholt wird. Die Berechnung des BMI, die Körperfettanalyse und die Berechnung des viszeralen Fettes sind in einem ersten unverbindlichen Beratungsgespräch kostenlos. Es werden außerdem Muskel- und Knochenmasse, sowie Blutzucker gemessen und das metabolische Alter bestimmt.

An den ersten 20 Therapietagen kommen die Teilnehmer mindestens dreimal in der Woche ins Zentrum in Mönchengladbach. In der Zeit verlieren sie etwa zehn Prozent des Anfangsgewichtes. Nach der Gewichtsreduktion werden sie noch ein Jahr begleitet, um den Jojo-Effekt zu vermeiden.

**Info**  
Mehr Informationen in der Praxis SoBest, Steinmetzstraße 45, 41061 Mönchengladbach, Telefon 02161/ 5676 630, E-Mail: empfang@sobest.de, Web: www.sobest.de





# RUN&FUN – Mehr als nur ein Lauf!

Teameindrücke – RUN & FUN  
Krefelder Firmenlauf 2024

**CIS**

Nicht nur das CIS beim Firmenlauf für den Teamgeist und als Teambuilding-Maßnahme mitläuft. Für Teamcaptain Frau Lambertz spielt auch der Aspekt „Laufen für den guten Zweck“ eine übergeordnete Rolle.

**HNJP**

Seit 10 Jahren sind HNJP bereits mit dabei und somit von Anfang beim RUN & FUN Krefelder Firmenlauf mit am Start. Ihr Team ist immer gut besetzt und auch die Kollegen, die nicht mitlaufen können, feuern ihr Team an.

**Holz Roeren**

Bei Holz Roeren wird auch privat zusammen gelaufen und mit der internen Orga und Motivation der Mitarbeitenden bereits 6 Monate im Voraus begonnen. Hochmotiviert laufen sie in Krefeld seit mehreren Jahren auch im Rahmen des BGM mit.

**Station 3**

Mit ihrem Zaubertrank im Zeichen von Asterix und Obelix konnte bei Station 3 gar nichts schieflaufen! Ihr Team trifft sich 6 Monate vor dem RUN & FUN bereits jeden Dienstag im Teamshirt und es wird die Strecke von ca. 5 km für den Firmenlauf trainiert.

Fotos (4): RUN&FUN

## Zusammen mit den Stadtwerken Krefeld zum RUN & FUN Firmenlauf!

Wir haben es uns dieses Jahr nicht nehmen lassen, zusammen mit den Stadtwerken Krefeld einen Shuttleservice auf die Beine zu stellen. Die positive Resonanz hat uns sehr gefreut und wir hoffen 2024 noch weitere Starter shuttle zu dürfen.

Die SWK ist in vielerlei Hinsicht ein Gewinn für Krefeld. Als selbstständiges kommunalnahes Unternehmen übernehmen sie Verantwortung weit über den wirtschaftlichen Zweck hinaus, indem sie bedeutende Beiträge zum Gemeinwohl leisten. Ob als Arbeitgeber, Investor oder Auftraggeber für die heimische Wirt-



## CHARITY Scheck Übergabe an die beiden RUN & FUN Projekte Marianum Krefeld & Verein krebskranker Kinder e.V.

++ RUN & FUN heißt auch Gutes tun! Pro Läufer spendet die RUN & FUN Event GmbH 50 cent je Starter:in für Charity Zwecke an die ausgewählten Projekte. Insgesamt konnte so eine Summe von 1500 Euro gespendet werden! ++

Der Verein krebskranker Kinder und das Marianum Krefeld sind seit langer Zeit Partner des Krefelder Firmenlaufs.

**Marianum Krefeld:**

Das Marianum hat insgesamt zehn Wohngruppen. Davon haben bereite sieben einen ebenerdigen direkten Zugang zu einem eigenen Garten- oder Terrassenbereich und von dort auf das große Spielgelände der Einrichtung. Die eigenen Außenbereiche der Gruppen dienen den Kindern je nach Alter als geschützter Außenspielbereich, Erlebniszone oder Ruhebereich.

*Die Bereichsleiterin Silke Heyer:*

„Eure Spenden helfen uns in der Gänze, anders in der Welt zu

stehen, weil wir uns darauf verlassen dürfen, dass es Menschen gibt, die uns als Gesamteinrichtung und damit unsere Arbeit und unsere Kinder und Jugendlichen sehen – das ist der erste Schritt zur gesellschaftlichen Teilnahme. Ein weiterer ist, Ausflüge und Ferienfreizeiten gestalten zu können. Große Freude trägt große Belastung; ihr helft uns dabei, den Kindern und Jugendlichen Freude zu machen. Das ist sehr großartig, vielen, vielen Dank!“

**Förderverein krebskranker Kinder e.V.:**

Der Förderverein wurde 1988 von Eltern krebskranker Kinder und Mitarbeiter\*innen des damaligen Städtischen Krankenhauses Krefeld gegründet. Unter dem Motto „Helfen ist Herzens-

sache“ unterstützen wir Kinder und Jugendliche, die an Krebs erkrankt sind, und ihre Familien. Wir begleiten sie mit ihren Familien während und nach der Therapie in der Abteilung für Kinderonkologie im Helios Klinikum Krefeld. Die Aufgabengebiete umfassen Abwechslung im Klinik Alltag, finanzielle Hilfen für Elternteile, Betreuung von Geschwisterkindern, Trauerbe-

Foto: RUN&FUN

gleitung, Schlaf und Erholung in der Villa Sonnenschein unmittelbar neben dem Helios Klinikum, Finanzierung und Forschung von Themen rund um das Thema Krebs.



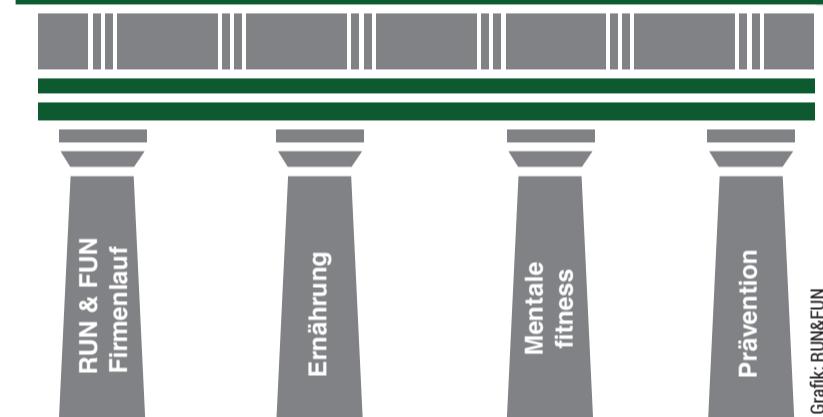
## RUN & FUN – Mehr als nur ein Lauf!

„RUN&FUN ist mehr als nur ein Lauf. Wir möchten in den Betrieben mit unserem „Feel Good“ Event nicht nur für den Arbeitgeber Möglichkeiten bieten hier Flagge zu zeigen und so mit ein wenig Employée Branding auf sich aufmerksam zu machen bzw. die Krankenstände versuchen zu senken, sondern vor allem den Kollegen und Kolleginnen einen Weg weisen mit Hilfe unserer Gesund Partner und unseres Wissens Ihren Alltag am Arbeitsplatz nicht nur zu erleichtern sondern mit den kostenlosen Zusatzangeboten und

dem gelebten RUN & FUN Ihre Lebensqualität und Freude um ein Vielfaches zu verbessern“, so Josie Hilgers. „Wir setzen auf Nachhaltigkeit und Motivation, und dafür geben wir alles.“

RUN&FUN ist der Firmenlauf mit Herz, und so erklärt sich auch der große Erfolg. Mit den Partnern Barmer und FITX sind wir in Krefeld perfekt aufgestellt und freuen uns in jedem Jahr über den großen Zuwachs an Firmen, die unsere und die Angebote der Gesund - Partner nutzen.

## Mitarbeiterbindung



## RUN&FUN

Grafik: RUN&FUN



Fotos (8): RUN&FUN