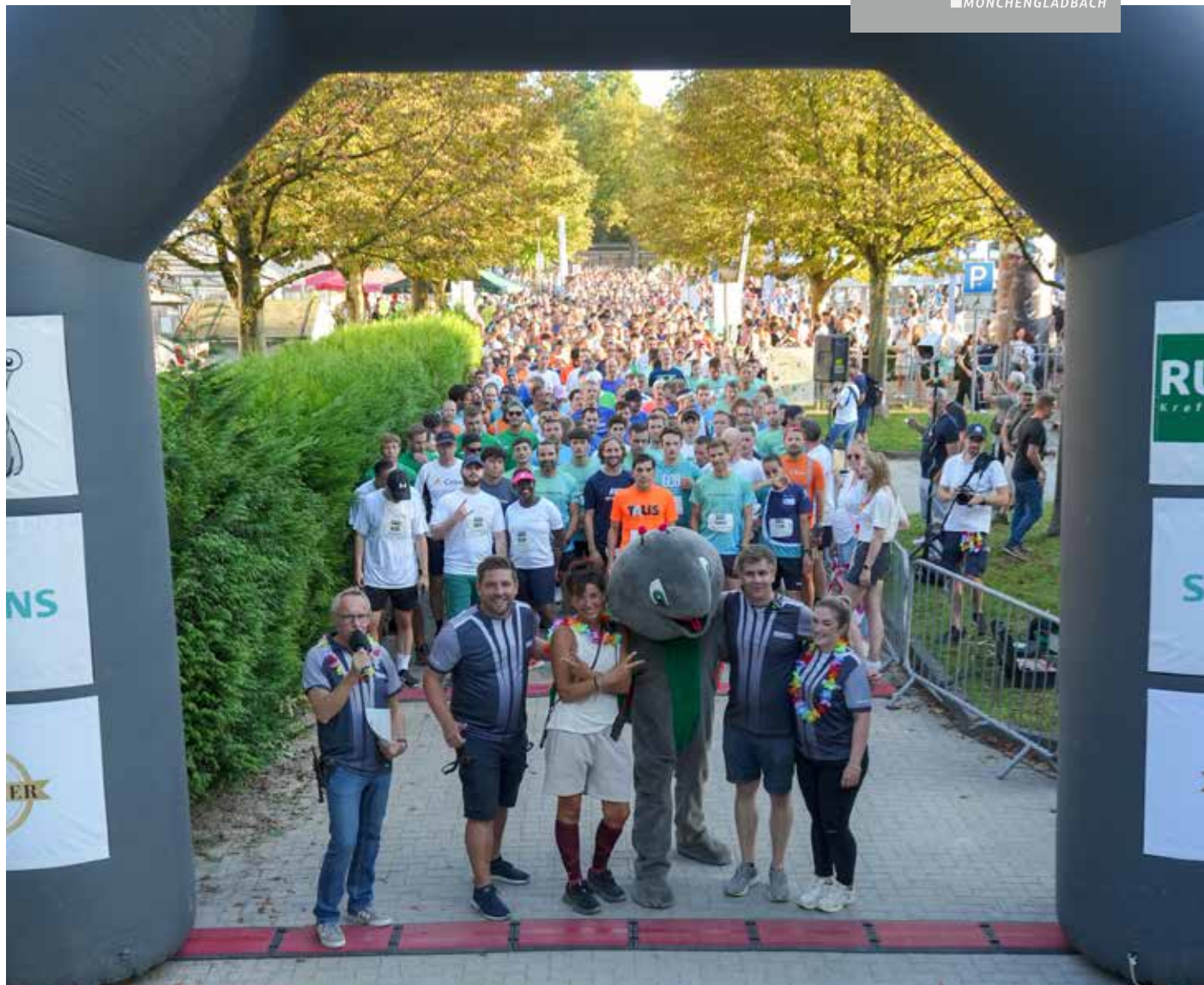




# RUN&FUN

Krefelder Firmenlauf

created by Sparkassen  
**park**  
MÜNCHENGLADBACH



Fotos (14): RUN&FUN

## Firmennamen und Impressionen 2024





Schnellste Chefin.



Schnellster Chef.



Die kreativsten Outfits.



Die schnellste Frau – Platz 1.



Der schnellste Mann – Platz 1.



Das schnellste Frauen Team.



Die schnellsten Frauen.



Die schnellste Frau – Platz 3.



Die schnellsten Männer.



Kreativstes Outfit – Platz 1.



Kreativstes Outfit – Platz 2.



Das schnellste Mixed Team.



Der schnellste Mann – Platz 2.



Kreativstes Outfit – Platz 3.



Der schnellste Mann – Platz 3.



Die schnellste Frau – Platz 2.



Das schnellste Männer Team.



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 Kovtun	
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 „schweißst“ 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 beitragen“, 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.“

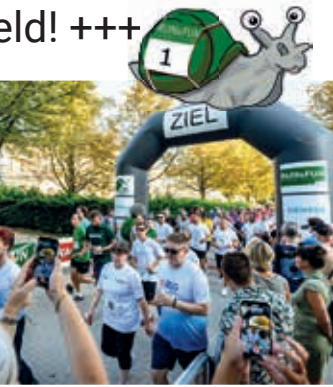
### Glückliche Mitarbeiter:innen sind das Ziel:

„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 Fokus der Veranstalter:in! 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

## Liebe Leserinnen und Leser,

*der erste Schritt zum Erfolg ist stets der schwerste – das gilt im Beruf wie auch im Privatleben und erst recht im Sport.*

Deutlich einfacher wird es jedoch, wenn man diesen Schritt (und auf einer 5-Kilometer-Laufstrecke auch die zahlreichen weiteren, die diesem ersten Schritt folgen) nicht allein gehen (respektive laufen oder walken) muss, sondern in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Besonderen Rückenwind gibt einem dann die Woge der Begeisterung, die von einem großen sportlichen Event mit mehreren Tausend Teilnehmenden ausgeht.

Bester Beweis dafür ist in Krefeld schon seit etlichen Jahren das Laufevent RUN & FUN. Wer dieses schon einmal miterlebt hat, weiß was ich meine! Hier ging es



auch in diesem Jahr wieder mal um mehr als Sport und Spaß in der Gruppe, es ging um den Teamgeist – und das größtenteils in Firmenteams aus zahlreichen Krefelder Unternehmen, die sich zum Teil schon Stunden vor dem Startschuss auf der wunderschönen Anlage der Krefelder Ga-

lopprennbahn im Stadtwald eingefunden hatten und gemeinsam ihrem Einsatz entgegenfieberten.

Auch wir von KREFELD BUSINESS waren am 28. August mit einem gemessen an unserer Beschäftigtenzahl großen Team aus Läuferinnen und Läufern am Start, wobei sich neben mir selbst einige weitere für die Walking-Disziplin entschieden hatten.

Es war ein beeindruckendes Sport- und Gemeinschaftserlebnis mit einer ganz ausgeprägten Teambuilding-Komponente. Die Stimmung war phänomenal. Alle, die dabei gewesen sind, konnten sich davon überzeugen,

dass kollegiales Miteinander auch auf der Laufstrecke zu besten Ergebnissen führt.

Doch auch im Anschluss daran bot RUN&FUN uns noch zahlreiche nette Gespräche und wichtige Kontakte zu den Beschäftigten anderer Krefelder Unternehmen!

So wird es auch im nächsten Jahr bei hoffentlich mindestens genauso gutem Wetter der Fall sein – wir freuen uns darauf!

**Sportliche Grüße**  
**Eckart Preen**  
**Leiter von KREFELD BUSINESS**

## Schneckenhistorie: Warum eine Schnecke als Maskottchen – Captain RUFU

*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 shuttelt, 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.



## 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@schbayer05.de](mailto:event@schbayer05.de)).  
Bei Fragen meldet euch gerne unter  
02151/ 444 6 33 40







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 €!\***



\* Gutschein von 250 € für Fahrzeuge unter 15.000 €; 500 € für Fahrzeuge über 15.000 € (keine Barauszahlung). Gilt nur am 07.09.2024 für Gebrauchte-/Vorführwagen bei Leasing/Finanzierung mit einer Mindestlaufzeit von 12 Monaten und einer Finanzierungssumme von 1.500 €.

BLUMENTALSTR. 151  
NASSAUERRING 45  
DAHLERDYK 33

## SA. 07.09.

BEI



# vertäill

coming  
soon





GOLD PARTNER

SIEMENS

theFINISHER  
VIRTUAL CHALLENGES

PREMIUM PARTNER

BARMER

B+K Group  
www.bk-group.de

Borgmann

dhpG

EVONIK  
KRAFT FÜR NEUES

FITX  
FOR ALL OF US

GOB

IMR

INTERSPORT  
BORGSMANN

KREFELD BUSINESS  
Aus denkbare wird möglich.

RONDO FOOD

SWK

XCMG  
ELECTRONICS

VAYLA

MEDIEN PARTNER

Extra-Tipp

topmagazin

KRETEL

SCHIRMHERREN

IHK

STADT KREFELD

KREATIV - INNOVATION - WEIßTECH

# Die Läufer 2024

## Alle teilnehmenden Firmen im Überblick

A. Berger GmbH  
Akiem Technik Germany Gmbh & Co. KG  
Alberdingk Boley GmbH  
Andritz Metals Germany  
App Logik GmbH  
Aretz GmbH & Co. Kesselwagen KG



BARMER  
Bechtle IT-Systemhaus GmbH  
BLG Industrielogistik 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

Derda 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  
HNJP Steuerberater - Partnerschaft mbB  
Holz Roeren GmbH

IHK  
IMR Innovative Metal Recycling GmbH



Janssens Haustechnische Anlagen GmbH  
Justizbehörden Landgerichtsbezirk Krefeld

KBK – Kommunalbetrieb Krefeld AöR  
Kineto Club GmbH  
Kreis Viersen  
KRos GmbH  
Lackwerke Peters GmbH & Co. KG  
Laufenberg GmbH  
Lebenshilfe Krefeld e.V.  
lechner + hayn Büroeinrichtung GmbH & Co. KG

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  
Ormazabal 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  
Tectrion 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.

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 beschritten werden muss ist den Teilnehmer\*innen selbst überlassen. Ob Walken oder Laufen, bei der OFFICIAL FINISHER

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)

## RUN & FUN heißt Freude im Team!

++ Veranstalterin Josie Hilgers im Interview ++

Was ist das Teamevent  
RUN & FUN?

„Der RUN & FUN ist das jährliche Teamevent und der größte Betriebsausflug der Stadt Krefeld. Hier geht es nicht nur um die sportlich ambitionierten Teilnehmer\*innen, sondern in gleichem Maß um die Menschen und Kolleg\*innen, die auch gern walken und vor allem mit Ihrem Team gemeinsam starten. Dabei laufen oder walken die Starter\*innen die 5,2 km lange Strecke im Stadtwald, die viele Highlights am Streckenrand bereithält!“



Betriebliches Gesundheitsmanagement: Heute mehr Thema 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 Fachkräftmangels hat es hier viel mehr Gewicht Richtung Arbeitnehmer:innen bekommen und alle Firmen sind angehalten, Ihre Mitarbeiter:innen gesundheitsorientiert und motivierend zu fördern!“

Vorfreude ist eine große Motivation

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

„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.“

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.“

## Impressum

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

Redaktion: Josie Hilges

Verlag: Report Anzeigenblatt GmbH  
Königstraße 40, 47798 Krefeld  
Geschäftsführung: Veith Winkels  
Verlagsleitung: Lutz Mallwitz  
Verantwortlich für Anzeigen: Elke Elsner

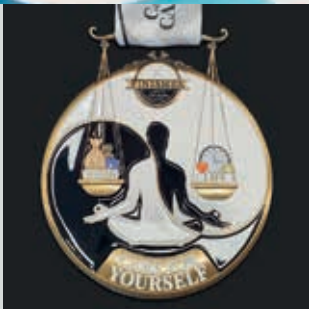
Druck:  
Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH  
Zülpicher Straße 10, 40549 Düsseldorf  
Grafik: ZERO Kommunikation GmbH  
Carl-Friedrich-Gauß-Straße 19, 47475 Kamp-Lintfort  
[www.zero-kommunikation.de](http://www.zero-kommunikation.de)

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.



## 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.

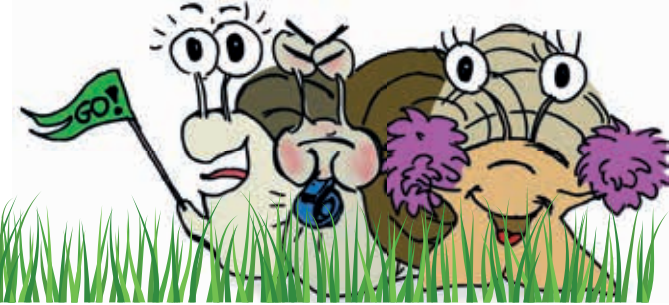
CARE FOR THE WORLD & CARE FOR YOURSELF

### 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



## Teameindrücke – RUN & FUN Krefelder Firmenlauf 2024



Fotos (10): RUN&FUN



### 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“ liefen 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.



### Certuss

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



### 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 Veranstaltungsfläche, gibt Bechtle alles für viel Spaß im Team.



### 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.



### 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&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.

Wer den ganzen Tag hungert, weil die Kantine nichts her gibt oder man es nicht schafft, Proviant zu organisieren, und sich abends mit Heißhunger aufs Essen stürzt, öffnet dem Übergewicht Tür und Tor. Weitere Ursachen fürs Dicksein sind Fastfood, Frustessen, Schwangerschaftspfunde oder Bewegungs-mangel. Es gibt viele Gründe fürs

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 Fettverbrennungsspielle gehen die Methoden – je scheinbar müheloser, 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 schlaun 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.

## „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 XXXXXXL 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 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-

zieren oder ganz einstellen.

Soral ist sein eigenes Aushängeschild, denn er hat das System als erstes an sich selbst ausprobiert und 46 Kilo abgespeckt – ohne Sportdrill, ohne hungern und Askese. Seit Jahren hält er mühelos sein Gewicht. „Das funktioniert aber nur, wenn man nach der Reduktion auch die Nachsorge in Anspruch nimmt“, sagt er. „Wenn unsere Kunden bei uns abgenommen haben und die zwölfmonatige Nachsorge mitmachen, haben sie für immer Ruhe“.

Was der Trick des SoBest-Systems ist? Es quält nicht, und deshalb ist es leicht durchzuhalten. „Hungern ist kontraproduktiv, der Stoffwechsel ist

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

Der Weg zum Wohlfühlgewicht 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/ 5676630, 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 schief laufen! 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 shutteln zu dürfen.

Die SWK ist in vielerlei Hinsicht ein Gewinn für Krefeld. Als selbstständiges kommunales 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-

schaft, ob durch die Ausschüttung von Dividenden und die Zahlung von Steuern und Abgaben an die Stadt oder durch Sponsoring- und Spendenaktivitäten – Krefeld und die Region profitieren von der SWK. Die SWK unterstützt den Firmenlauf „RUN&FUN“ sehr gerne – und hat ein eigenes Team ins Rennen geschickt.



## 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 bereits 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 Teilhabe. Ein weiterer ist, Ausflügen 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 Mitarbeitern\*innen des damaligen Städtischen Krankenhauses Krefeld gegründet. Unter dem Motto „Helfen ist Herzens-



Foto: RUN&FUN

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-

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 Employee 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 Partner 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.



Grafik: RUN&FUN



Fotos (8): RUN&FUN