

12. AOK-FIRMENLAUF BIELEFELD

DAS LAUFMAGAZIN



26.08.2026

KESSELBRINK, BIELEFELD



Wir begleiten Dich in die digitale Zukunft

Für nachhaltigen Mehrwert bei Deinen Teams und für messbaren Unternehmenserfolg.



Consulting



Wir beraten Dich individuell, praxisnah und mit Blick auf den Menschen – für eine zukunftsfähige Digitalisierung.



Service



Mit unseren Managed Services bleibt Deine IT stabil, sicher und leistungsfähig – rund um die Uhr.



Solutions



Wir integrieren führende Lösungen nahtlos in Deine Prozesse. Für eine sichere, effizientere Zukunft.



Strategisch denken. Ganzheitlich handeln. Zukunft gestalten.

Wir von bluecue vereinen unternehmerische Beratung für Digitalstrategien mit technologischer Exzellenz und praktischer Befähigung – für ein ganzheitliches Konzept, das Deinem Unternehmen den Erfolg sichert.

Bielefeld | Detmold | Lingen (Ems) | Münster
www.bluecue.de



DEINE ROUTE

DURCH ´S MAGAZIN

- 06. Grußwort von Herrn Matthias Wehmhöner, Leiter der AOK-Serviceregion Ostwestfalen-Lippe
- 09. Grußwort vom Altstadt Team Bielefeld, vertreten durch Henner Zimmat
- 10. Alles im Überblick
- 14. Q&A zum Lauf
- 17. Virtual Run
- 18. Das Läuferlager: Findet euren Team-Meeting-Point
- 20. Die Laufstrecke
- 23. Die wichtigsten Tipps für den richtigen Laufschuh
- 24. Stark für die Strecke
- 26. Passende Methoden zur eigenen Motivation
- 28. Teilnehmende Firmen
- 32. Impressionen 2025

:anlauf
dein ziel. dein lauf. dein event

HERAUSGEBER/IMPRESSUM
Anlauf GmbH

Büro Möhnesee
Seeufer Str. 13
59519 Möhnesee, Deutschland
+49 2921 5995325
info@anlauf.gmbh

GRAFIK LAYOUT
Alissa Quade

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM 12. AOK-FIRMENLAUF IN BIELEFELD

WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE, SPAß UND ERFOLG!



GRÜßWORT

MATTHIAS WEHMHÖNER

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr den bereits 12. AOK-Firmenlauf in Bielefeld ausrichten können – eine echte Erfolgsgeschichte! Und wir sind von Anfang an ein Teil davon. Darauf sind wir besonders stolz.

Übrigens: Im vergangenen Jahr haben wir mit unseren AOK-Firmenläufen insgesamt landauf und landab rund 65.000 Teilnehmende vom Arbeitsplatz auf die Strecke gebracht- eine beeindruckende Zahl!

Aber warum engagiert sich die AOK bei den Firmenläufen? Das ist schnell und einfach beantwortet: Mit der Idee der Firmenläufe möchte die AOK NordWest die Menschen zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der AOK hat ergeben, dass wir in einem Bewegungsdilemma stecken. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist sich bewusst, dass sie sich zu wenig bewegt. Aber bei der Umsetzung ist noch viel Luft nach oben. Zeitmangel (54 Prozent), fehlende Lust und wenig Motivation (45 Prozent) hindern viele daran, ihren Alltag bewegter zu gestalten. Um etwas für die Gesundheit zu tun, muss es nicht gleich ein Crosslauf oder Marathon sein. Jede Minute mehr Bewegung zählt. Die Gemeinschaft fördert dabei die Motivation. Natürlich erhoffen wir uns, dass die vielen Mitlaufenden auch nach dem Firmenlauf das Laufen als Hobby entdecken und somit dauerhaft etwas für ihre eigene Gesundheit tun. Jede Minute Bewegung zählt auf das eigene Gesundheitskonto ein!

Wir möchten mit unseren Firmenläufen auch dazu beitragen, dass sich Unternehmen verstärkt mit dem Thema ‚Gesundheit‘ auseinandersetzen. Für die vielen Firmen, die sich bei unserem Firmenlauf engagiert haben, ist dies eine wunderbare Möglichkeit, Gesundheitsförderung im Betrieb praktisch umzusetzen und nebenbei auch das Gemeinschaftsgefühl ihrer Beschäftigten zu fördern. Dabei zählt der Teamgeist - für die Gesundheit und ein gutes Betriebsklima. Denn Sport zu treiben und einen geselligen Abend zu verbringen, fördert nicht nur die Fitness und Gesundheit, sondern stärkt den Teamgeist und bringt Motivation in die Unternehmen.

Ich wünsche allen Teilnehmenden eine tolle Vorbereitung auf den Firmenlauf und ein großartiges Lauferlebnis am 26. August.



Herzliche Grüße

Matthias Wehmhoner
Leiter der AOK-Serviceregion
Ostwestfalen-Lippe





GRÜßWORT

ALTSTADT TEAM BIELEFELD

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen zum 12. AOK Firmenlauf in Bielefeld!

Mit dem Startschuss am 26. August 2026 um 19:00 Uhr auf dem Kesselbrink beginnt nicht nur ein Laufevent – sondern ein gemeinsames Erlebnis voller Motivation, Teamgeist und Begeisterung.

Jahr für Jahr ist es beeindruckend zu erleben, wie vielfältig die teilnehmenden Unternehmen und Laufgruppen sind. Die spürbare Vorfreude, der gegenseitige Zusammenhalt und die gemeinsame Energie machen den Firmenlauf zu etwas ganz Besonderem.

Wir sind stolz darauf, Sie auf einer attraktiven Strecke durch die wunderschöne Bielefelder Altstadt begrüßen zu dürfen. Ob laufend oder walkend – jede und jeder Einzelne trägt zum Erfolg dieses Events bei.

Der Firmenlauf steht für mehr als sportliche Leistung. Er verbindet Menschen, stärkt den Teamgeist und zeigt, was möglich ist, wenn man gemeinsam ein Ziel verfolgt. Nicht die Bestzeit zählt, sondern das Miteinander, die gegenseitige Unterstützung und der gemeinsame Stolz, die Ziellinie zu erreichen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, eine großartige Atmosphäre und unvergessliche Momente mit Ihrem Team. **Gemeinsam starten. Gemeinsam durchhalten. Gemeinsam ankommen.**

Sportliche Grüße

Ihr Altstadt Team Bielefeld
vertreten durch Henner Zimmat



ALLES IM ÜBERBLICK

DAS ERWARTET EUCH BEIM AOK-FIRMENLAUF BIELEFELD

DER EVENTTAG

17:00 bis 19:00 Uhr

Anreise der Unternehmenn, Nachmeldungen und der Kauf von Läufer-Euros am Info-Point

17:30 Uhr

Programmstart AOK-Firmenlauf mit dem Moderator Thomas Scharrschmidt

18:30 Uhr

Begrüßung durch den Veranstalter und Offiziellen

18:40 Uhr

Begrüßung durch Matthias Wehmhörer, AOK-Serviceregion Ostwestfalen Lippe

18:45 Uhr

WARM-UP vor der Bühne mit AI Fitness Bielefeld

19:00 Uhr

START des AOK Firmenlauf Bielefeld

20:30 Uhr

Siegerehrung mit Moderation auf der Bühne

21:00 Uhr

After-Run-Party: Musik mit DJ

22:00 Uhr

Offizielles Ende der Veranstaltung

GETRÄNKE & SPEISEN

Freut euch auf eine Auswahl von vegetarischen Leckereien bis hin zu Klassikern wie Currywurst und Pommes. Auch bei den Getränken ist für jeden Geschmack etwas dabei - niemand geht durstig oder hungrig nach Hause.

LÄUFER-EURO

Die Läufer-Euros können für alle Speisen und Getränke im Start- und Zielbereich eingelöst werden. Die Bestellung erfolgt direkt bei der Firmenanmeldung oder über:

Risse Eventmanufaktur GmbH & Co. KG

Mail: marion@risse.events

Sie liegen am Veranstaltungstag am Infozelt zur Abholung bereit. Die Abrechnung erfolgt bequem auf Rechnung.

1 Läufer-Euro = 3,50 € inkl. MwSt.

BILDER VOM LAUF

Alle Fotos werden nach dem Lauf auf unserer Webseite veröffentlicht. Bitte beachten Sie, dass die Bilder aus Performance-Gründen für die Online-Darstellung komprimiert sind. Wenn Sie ein bestimmtes Foto in voller Auflösung wünschen (z. B. für Presse oder private Nutzung), schreiben Sie uns einfach unter Angabe der Bildnummer.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aus organisatorischen Gründen nicht alle Originaldateien allgemein zur Verfügung stellen können.

FINISHER-SHIRT NEU

Jedes große Laufevent hat ein individuelles Finisher-SHIRT. Jetzt auch das größte Firmenevent in unserer Region: Der AOK-Firmenlauf Bielefeld.



Mehr Infos zum Lauf auf unserer Website:
www.firmenlauf-bielefeld.com



Unser +

Über Kühne+Nagel

Wir bei Kühne+Nagel sind rund 81.000 Kolleg: innen in knapp 100 Ländern. Als einer der führenden Logistikdienstleister transportieren wir weltweit wichtige Güter. Ob in der Seefracht, der Luftfracht, im Landverkehr oder in der Kontraktlogistik – wir haben die Bedürfnisse unserer Kunden immer im Blick.

Zudem arbeiten wir stetig daran, die Logistik nachhaltig zu verändern: Mit unserer Erfahrung und Leidenschaft entwickeln wir innovative Technologien, um CO₂-Emissionen langfristig zu reduzieren. Das alles schaffen wir gemeinsam, denn Zusammenhalt wird bei uns großgeschrieben.



KUEHNE+NAGEL



URKUNDEN

Urkunden für die Teilnehmenden und für das gesamte Team können heruntergeladen werden unter: www.firmenlauf-bielefeld.com



KREATIV-OUTFIT

Hier sind Eure Ideen zu ausgefallenen Shirts, Laufkleidung oder auf Laufinventar gefragt. Eine unabhängige Jury entscheidet über die drei Gewinner.



WER GEWINNT WIE?

Der AOK Firmenlauf verzichtet bewusst auf eine Zeitwertung. Für alle, die ihre persönliche Laufzeit wissen möchten, besteht natürlich die Möglichkeit diese über Apps selbst zu tracken.



WERTUNGEN

Firmenwertung

Hier nehmen alle Unternehmen, Behörden und Einrichtungen teil. Relevant ist der %-Anteil der Mitarbeitenden, die teilnehmen. Wir werten euch innerhalb der 5 Kategorien der Mitarbeiterzahl ein:

- von 10 bis 50
- von 51 bis 200
- von 201 bis 500
- von 501 bis 1.000
- über 1.000

Einzelwertung

Wir möchten besondere Leistungen würdigen und die drei schnellsten Läuferinnen und die drei schnellsten Läufer hervorheben.

GEMEINSAM LAUFEN, ERLEBEN & FEIERN

Beim AOK-Firmenlauf geht es nicht um Bestzeiten, sondern um Teamgeist, Gemeinschaft und Kreativität. Vom Azubi bis zur Geschäftsführung, vom Profisport bis zum Laufeinstieg – alle können teilnehmen. Denn die 5,3 km lange Strecke lässt sich problemlos allein oder gemeinsam im Team bewältigen.





Q&A ZUM LAUF

FRAGEN? HIER BEKOMMST DU ALLE ANTWORTEN

WIE LANG IST DIE STRECKE?

Die Länge der zu laufenden Strecke ist bewusst auf ca. 5,3 km ausgelegt, um möglichst viele Mitarbeiter*innen in Firmen anzusprechen und zum Mitlaufen zu motivieren.

WARUM WIRD AN EINEM MITTWOCH UND NICHT AM WOCHENENDE GELAUFEN?

Ganz einfach: Hauptgrund ist der gemeinsame Lauf mit Mitarbeitenden und Kollegen*innen. Im Ziel kann und soll gefeiert werden und nicht umgekehrt. Natürlich ließe es sich an einem Freitagabend oder sogar Samstag länger feiern, aber der Firmenlauf ist kein Stadtfest oder ähnliches. Das abschließende Verweilen auf der After-Run-Party gibt dem Abend einen schönen Abschluss.

PLAKATE, FLYER, INFORMATIONSMATERIAL FÜR DIE BEWERBUNG DES LAUFES

In unserem Servicebereich könnt Ihr das Material selbständig herunterladen oder uns unter info@anlauf.gmbh eine kurze Nachricht senden.

WERDEN BEIM AOK-FIRMENLAUF PREISE VERGEBEN?

Ob Teamleistung, sportliche Performance oder kreative Outfits – beim AOK-Firmenlauf gibt es Pokale für besondere Leistungen. Und natürlich gilt: Wer durchs Ziel läuft, nimmt eine Finisher-Medaille mit nach Hause.

GIBT ES SANITÄRANLAGEN UND UMKLEIDEN?

Erfahrungsgemäß kommen viele von Euch bereits in Sportkleidung. Ein Toilettenwagen steht für euch zur Verfügung.



DURST-STRECKE? NICHT MIT UNS.

Good run –
have fun!
BAD MEINBERGER





**ANMELDUNG
AB DEM
10. JUNI 2026**

9. WOMEN'S RUN SÜDWESTFALEN

13. September 2026 | Sieg-Arena, Siegen

Mit freundlicher Unterstützung von:



Marien
Gesellschaft
Siegen

 **HERKULESGROUP**

 **Sparkasse
Siegen**



ABSOLUTE RUN
COAUSDAUER

**WALTER
SCHNEIDER**
HIER AUFGESAMMELT, NICHT VERLOREN

VIRTUAL RUN

DEIN VIRTUELLER LAUF BEIM AOK-FIRMENLAUF BIELEFELD

1

VORBEREITUNG | Du trainierst wie gewohnt und bekommst deine Startunterlagen inkl. Startnummer per Post zugeschickt oder von deinen Teamlead übergeben

2

DER LAUF | Du läufst oder walkst deine gewählte Distanz zwischen dem 14. Juni und 24. August auf einer Strecke deiner Wahl und zeichnest sie mit Fitness-App oder Sportuhr auf

3

ERGEBNIS HOCHLADEN | Nach dem Lauf sendest du deine Zeit mit Bildnachweis (Screenshot) per E-Mail an info@anlauf.gmbh

4

FEIER DEINEN ERFOLG | Lade deine Urkunde herunter, und teile Sie mit deinen Kolleg*innen. Die Finisher-Medaille bekommst du von deinem Team-Lead übergeben

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND STARTGEBÜHREN

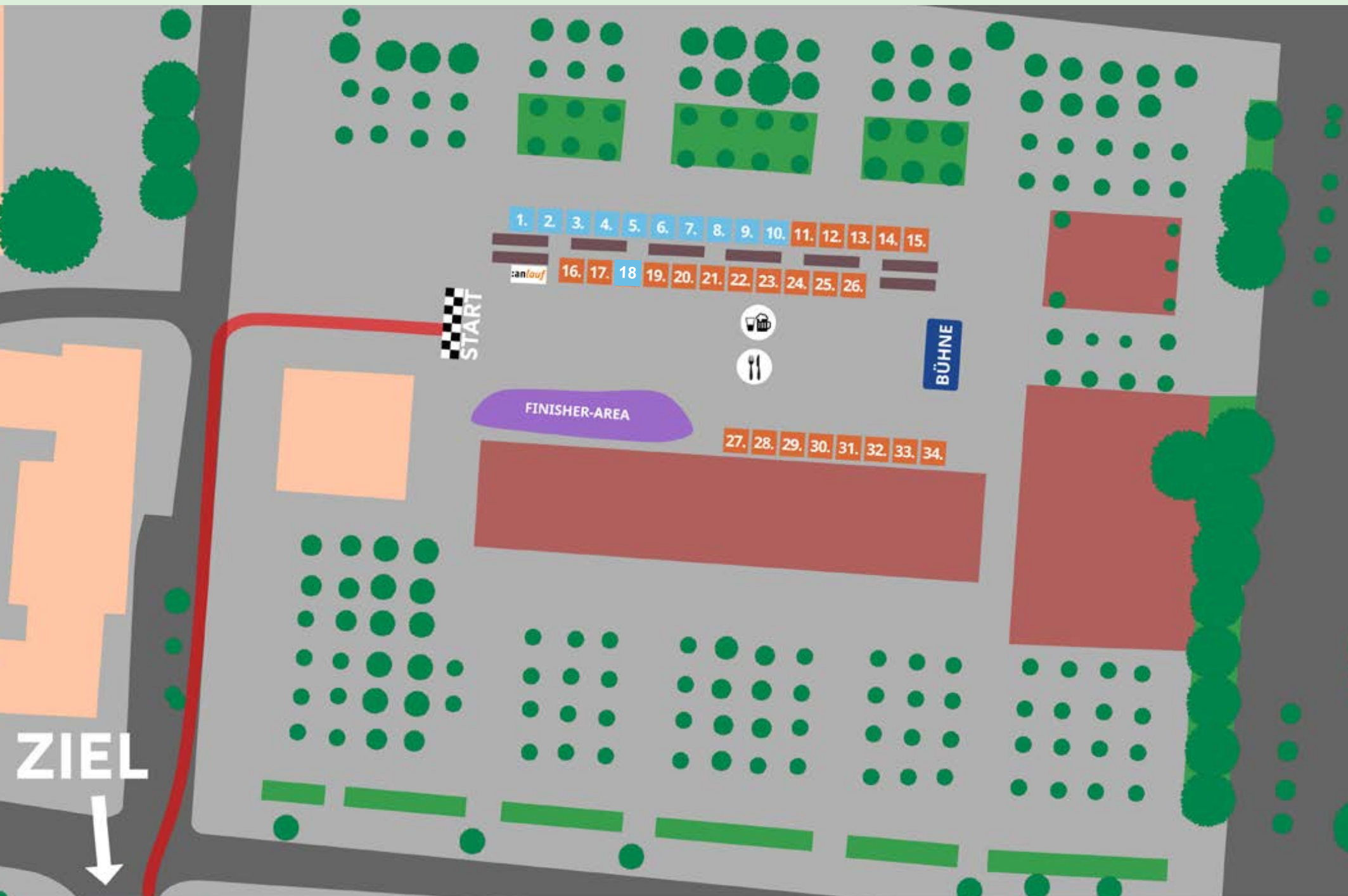
Jeder kann mitmachen – Läufer oder Walker, allein oder im Team. Die Startgebühr beträgt 10,00 € pro Teilnehmer*in (zzgl. 19 % MwSt.).

ANMELDUNG

Dein Team-Lead meldet alle Läufer online an. Dabei kann er auswählen ob Du virtuell oder vor Ort mitläufst. Nach der Anmeldung erhält Ihr alle Informationen sowie einen Link zum Hochladen deines Ergebnisses.

DAS LÄUFERLAGER

SCHAFFT EUCH EINEN ÜBERBLICK UND FINDET
EUREN TEAM-MEETING-POINT

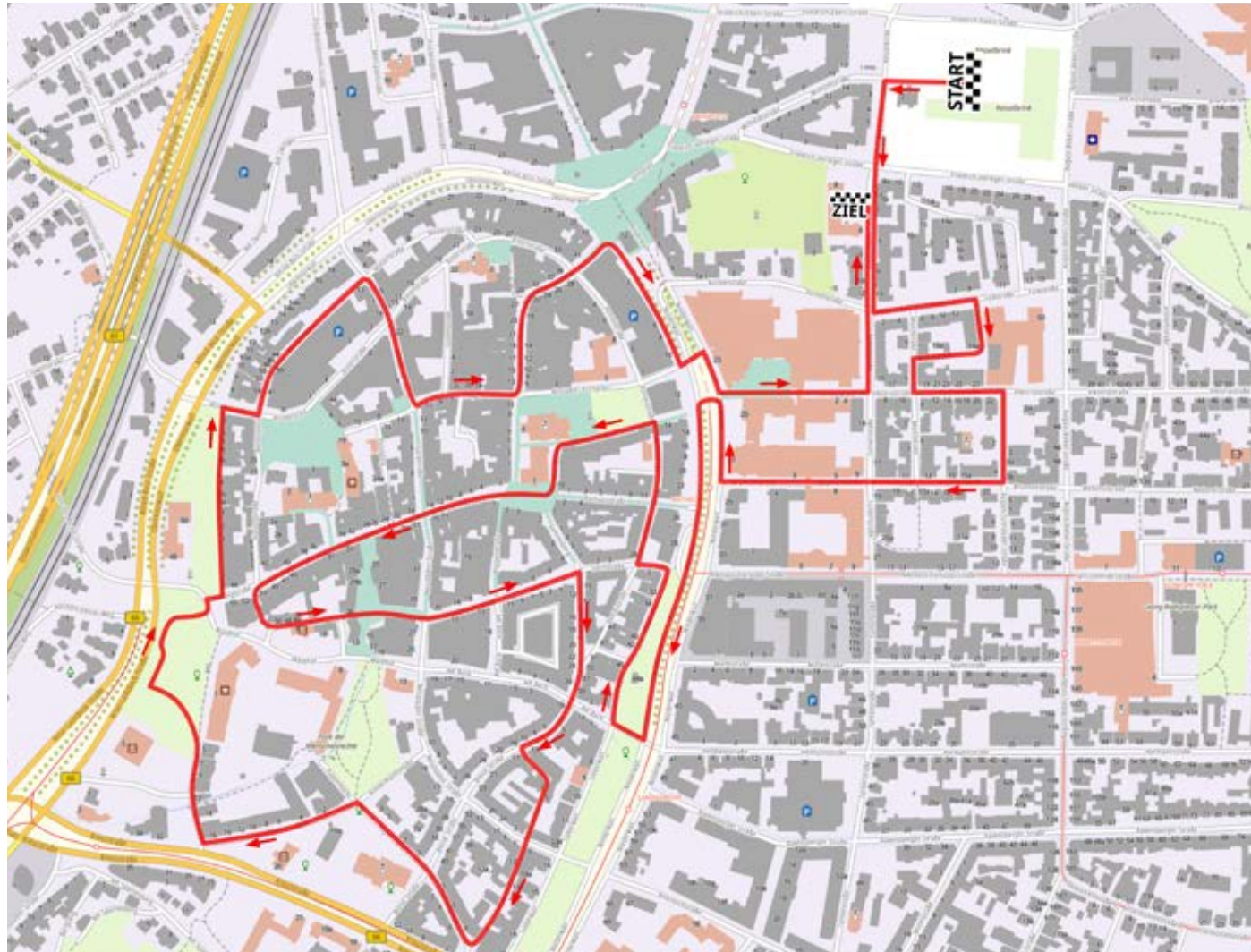


1. IHK Ostwestfalen zu Bielefeld
2. concenso Consulting GmbH
3. Ritex GmbH
4. HSBI Hochschule Bielefeld
5. STOCKMEIER Chemicals GmbH & Co. KG
6. Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e.V.
7. Sparkasse Bielefeld
8. Sparkasse Bielefeld
9. Lucky-bike.de GmbH
10. JVA Bielefeld-Brackwede
11. Bluecue
12. Bluecue
13. Ev. Johanneswerk gGmbH
14. Ev. Johanneswerk gGmbH
15. EK Retail
- 16.
17. AI Fitness
18. Intersport Finke
19. Kuehne+Nagel
20. Textilkontor Walter Seidensticker GmbH & Co. KG
21. Brechmann Handels GmbH & Co. KG
22. Finanzamt Bielefeld-Innenstadt
23. Finanzamt Bielefeld-Innenstadt
24. BPP Becker Patzelt Pollmann und Partner mbB
25. BPP Becker Patzelt Pollmann und Partner mbB
26. JAB Anstoetz
27. AOK
28. intensive GmbH
29. Sartorius Xell GmbH
30. Neotechnik Fördersysteme GmbH & Co. KG
31. Zahnarztpraxis Dr. Störmer
32. AWO Ostwestfalen-Lippe e.V.
33. Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Bielefeld
34. Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Bielefeld



DIE LAUFSTRECKE

5,3 KILOMETER FÜR TEAMGEIST UND MOTIVATION



Mitten durch die Bielefelder Innenstadt führt euch unsere rund 5,3 km lange Laufstrecke vorbei an bekannten Plätzen, begeisterten Zuschauern und echter Stadtatmosphäre. Die Strecke ist abwechslungsreich, gut zu bewältigen und sorgt mit ihrer besonderen Stimmung für Gänsehautmomente.



IMMER DIE RICHTIGE ANLAUFSTELLE

REWE
Oleg
Scheifler



2 MAL IN BIELEFELD

Beckhausstr. 64, 33611 Bielefeld
Windelsbleicher Str 210 a, 33659 Bielefeld

REWE
Oleg Scheifler

DEIN

SPORT-PARTNER

INTERSPORT FINKE AUF 2200 m² IN DER BIELEFELDER ALSTADT



FINDE DEINEN PERFEKTEN LAUSCHUH

MIT UNSERER CURREX FUSSVERMESSUNG

CUR REX



#DasSindWir

INTERSPORT FINKE

Finke Fashion + Sports GmbH
Niedernstraße 17 · 33602 Bielefeld



LAUF LOS - ABER RICHTIG

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN LAUSCHUH

1. PASSFORM & GRÖÖE

Der Schuh sollte bequem sitzen — weder drücken noch zu locker. Nach vorne sollte etwa eine Daumenbreite Platz sein, also zwischen deinem längsten Zeh und der Schuhspitze. Achte auf eine feste Ferse und einen sicheren Mittelfußbereich, damit dein Fuß nicht rutscht. Viele Läufer wählen Laufschuhe etwa eine halbe bis eine ganze Nummer größer als ihre Straßenschuhe — weil sich der Fuß beim Laufen ausdehnt.

2. LAUFSTIL & FUÖTYP

Manche laufen neutral (Fuß rollt „normal“ ab), andere überpronieren (Fuß knickt nach innen ein), wieder andere unterpronieren/supinieren. Je nachdem brauchst du Neutral-, Stabilitäts- oder Motion-Control-Schuhe. Eine Laufanalyse kann helfen, deinen Typ zu bestimmen — das ist besonders hilfreich, wenn du häufig läufst oder Probleme mit Gelenken hast.

3. DÄMPFUNG & „SPRENGUNG“

Die Dämpfung schützt Gelenke und absorbiert Aufprallkräfte — wichtig besonders bei Asphalt oder langen Strecken. Bei der „Sprengung“ (Unterschied von Fersenhöhe zum Vorfuß) gilt: Ein höherer Drop kann Fersenläufern helfen; niedrigere Sprengung begünstigt Mittelfuß- oder Vorfußlauf. Wichtig: Wer den Schuh wechselt, sollte nicht gleich auf ein komplett anderes Konzept umsteigen — das kann Verletzungen begünstigen.

4. SO FINDET DU DEINEN „PERFEKTEN“ SCHUH

Geh zu einem Fachgeschäft und lass ggf. eine Laufanalyse machen — das hilft, deinen Laufstil zu erkennen und ein passendes Modell zu wählen. Probiere mehrere Modelle aus — nicht nur nach Aussehen, sondern mit Fokus auf Passform, Komfort und Gefühl beim Laufen. Kaufe nach Möglichkeit mit den Laufsocken, die du später nutzt — das beeinflusst den Sitz und das Laufgefühl.

STARK FÜR DIE STRECKE

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR AUSDAUER, WENIGER VERLETZUNGEN UND EIN BESSERES LAUFGEFÜHL



1. OPTIMALES TEMPO

Viele Läufer/innen starten zu schnell. Dabei zeigt eine Studie der University of Wisconsin, dass das optimale Grundlagentempo etwa 60–70 % der maximalen Herzfrequenz beträgt – ein Bereich, in dem der Körper hauptsächlich Fett als Energiequelle nutzt. Läufer/innen, die konstant in diesem Bereich trainieren, verbessern ihre Ausdauer nachweislich um bis zu 30 % innerhalb von 8 Wochen. Außerdem sinkt das Verletzungsrisiko deutlich, weil Sehnen und Muskeln nicht überlastet werden.



2. REGELMÄßIGKEIT

Kontinuität schlägt Intensität: Untersuchungen zeigen, dass 3–5 Lafeinheiten pro Woche ideal sind, selbst wenn sie kürzer sind. Das Gehirn speichert Bewegungsmuster – je regelmäßiger, desto effizienter. Wer sporadisch trainiert, verschwendet jedes Mal Energie darauf, die Bewegungskoordination neu zu stabilisieren.



3. INTERVALLTRAINING

Bereits 20–30 Sekunden schnelle Abschnitte gefolgt von 40–60 Sekunden lockerem Trab reichen aus, um die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen, die Laktattoleranz zu verbessern und das Maximumtempo um bis zu 5–10 % zu steigern. Besonders spannend: Intervalltraining kurbelt die Fettverbrennung bis zu 24 Stunden nach der Einheit an („Nachbrenneffekt“).



4. DEHNEN

Vor dem Laufen: dynamisches Aufwärmen. Studien zeigen, dass statisches Dehnen vor dem Training die Muskelkraft kurzfristig um bis zu 5 % reduzieren kann. Nach dem Laufen: statisches Dehnen, um die Flexibilität zu verbessern und muskuläre Verhärtungen zu reduzieren. Läufer, die regelmäßig dehnen, haben bis zu 12 % mehr Bewegungsreichweite in Hüfte und Knöchel – ein großer Vorteil für die Laufökonomie.



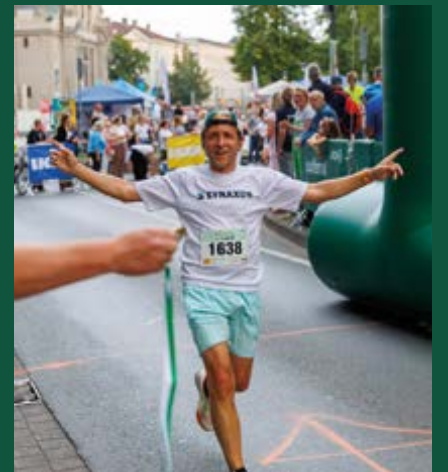
5. ESSEN UND TRINKEN

Bereits 2 % Flüssigkeitsverlust (z. B. durch Schwitzen) können die Leistungsfähigkeit um 10 % senken. Kohlenhydrate bleiben der wichtigste Treibstoff: Der Körper speichert nur ca. 90 Minuten Energie bei mittlerer Intensität. Danach fällt die Pace deutlich ab („Hungerast“). Für längere Läufe empfehlen Forscher 30–60 g Kohlenhydrate pro Stunde – das steigert die Ausdauer spürbar. Spannend: Ingwer oder Rote Bete können die Durchblutung verbessern und damit die Sauerstoffversorgung der Muskeln erhöhen.



6. REALISTISCHE ZIELE

Ziele wirken wie ein interner Motor: Wer sie schriftlich festhält, erhöht laut Psychologie-Studien die Erfolgswahrscheinlichkeit um 42 %. Laufziele (z. B. 5 km unter 30 Minuten) funktionieren besonders gut, wenn sie: realistisch, messbar, und terminierbar sind. Das Gehirn reagiert auf messbare Fortschritte mit Dopamin-Ausschüttung – die Motivation steigt automatisch. Läufer/innen, die Ziele setzen, bleiben im Schnitt 3× länger am Training als solche ohne klare Vorgaben.



MOTIVATION

WER DIE PASSENDE METHODEN FÜR SICH ENTDECKT, FINDET IMMER WIEDER NEUEN ANTRIEB FÜR DAS EIGENE TRAINING

SETZE KLARE ZIELE

Definiere klare und realistische Ziele für dein Lauf-Programm. Ob es darum geht, eine bestimmte Distanz zu erreichen, deine Laufgeschwindigkeit zu verbessern oder regelmäßig zu trainieren, klare Ziele helfen dir, fokussiert zu bleiben.

BELOHNE DICH

Belohne dich selbst für deine Fortschritte beim Laufen. Das Gefühl, sich selbst zu belohnen, kann eine starke Motivation sein, weiterzumachen.

FINDE EINE/N LAUFPARTNER/IN

Suche dir eine/n Laufpartner/in oder eine Laufgruppe, um gemeinsam zu trainieren. Die gegenseitige Unterstützung und Motivation kann einen großen Unterschied machen und es macht einfach mehr Spaß, gemeinsam zu laufen.

VARIIERE DEINE STRECKEN UND ROUTINEN

Vermeide Langeweile, indem du deine Laufstrecken und Trainingsroutinen variierst. Erkunde neue Wege, Laufstrecken und Gelände, um das Laufen interessant zu halten und neue Herausforderungen zu finden.

MUSIK UND PODCASTS

Erstelle eine Playlist mit motivierender Musik oder höre inspirierende Podcasts während des Laufens. Die richtige Musik kann dir einen Energieschub geben und dich dazu motivieren, schneller und weiter zu laufen.

VISUALISIERE DEINE ZIELE

Stelle dir lebhaft vor, wie es sich anfühlt, deine Ziele zu erreichen. Es kann dir helfen, motiviert zu bleiben und den Fokus auf deine Ziele zu behalten.

FEIERE DEINE ERFOLGE

Feiere jeden Erfolg, egal wie klein er auch sein mag. Jeder gelaufene Kilometer ist ein Schritt in die richtige Richtung und verdient Anerkennung. Mach dir bewusst, was du bereits erreicht hast und sei stolz auf deine Fortschritte.

HALTE EIN TRAININGSTAGEBUCH

Führe ein Trainingstagebuch, um deine Fortschritte zu verfolgen und deine Motivation zu steigern. Das Aufzeichnen von Trainingszeiten, Strecken und persönlichen Bestleistungen kann dir helfen, deine Ziele im Auge zu behalten und dich weiterhin zu motivieren.

DENKE POSITIV

Bleibe positiv und konzentriere dich auf die positiven Aspekte des Laufens. Denke daran, wie gut es dir tut, dich zu bewegen, und wie sehr du dich nach einem erfolgreichen Lauf fühlst. Eine positive Einstellung kann einen großen Unterschied machen.

ERINNERE DICH AN DEIN „WARUM“

Erinnere dich immer daran, warum du mit dem Laufen begonnen hast und was dich dazu motiviert hat, weiterzumachen. Ob es um die Verbesserung deiner Gesundheit, die Bewältigung von Stress oder das Erreichen eines persönlichen Ziels geht – dieses „Warum“ trägt dich durch jede Phase und hilft dir, auch an schwierigen Tagen dran zu bleiben.



DER PERFEKTE PRE SNACK

2-3 STUNDEN VOR DEM START

Best Case: Kohlenhydrate + wenig Fett + moderate Proteine.

Denn: Fett & Ballaststoffe brauchen lange zur Verdauung und können Seitenstechen, Völlegefühl oder unnötigen Magenstress verursachen.

- Banane + 1 TL Mandel- oder Erdnussmus
- Toast/Weißbrot mit Ahornsirup/Agavendicksaft
- Porridge mit (Hafer)milch + Apfemus
- Reiswaffeln mit Marmelade
- Salzcracker + verdünnte Saftschorlen
- 500-600 ml Wasser über die zwei Stunden vorher verteilt – nicht exzessiv auf einmal (Optional: Elektrolyte)

Mini-Hack: Nervös & kein Hunger?

Apfelsaftschorle + 1-2 Reiswaffeln – leicht, schnell, sicher.

TEILNEHMENDE FIRMEN

A

1KOMMA5° Bielefeld GmbH
Advellence GmbH
AGFEO GmbH & Co KG
Aliena Handke
Altstadt Team Bielefeld e.V.
Andreas-Mohn-Stiftung
AOK NordWest
ASB DRK JUH Rettungsdienst Bielefeld gGmbH
avanti GmbH
AWO Ostwestfalen-Lippe e.V.

B

Bau- und Liegenschaftsbetrieb NRW Bielefeld
BAUHAUS
Baxter Deutschland GmbH
Berufsgenossenschaft Holz und Metall
Biekra Krankentransport GmbH
Bielefelder Braumanufaktur GmbH & Co.KG
BI-ITS GmbH
bluecue consulting GmbH & Co. KG
BPP Becker Patzelt Pollmann und Partner mbB
BRANDI Rechtsanwälte Partnerschaft mbB
Brechmann Handels GmbH & Co. KG
Brüchner-Hüttemann Pasch bhp Architekten + Generalplaner GmbH
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Bundesanstalt für Immobilienaufgaben

C

Café venue
Caljan GmbH
CDU Bielefeld
Christkönig Bielefeld Pflege + Wohnen
Christliche KITAS Bielefeld e.V.
Commerzbank AG
CONCEPT Vermögensmanagement
consenso Consulting GmbH
CP contech electronic GmbH
CWS Fire Safety GmbH

D

Das Tageshaus gem. GmbH
Deutsche Bank AG
Diakonische Stiftung Ummeln
DMG MORI
doinstruct Software GmbH
Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG
Dr. Freist Automotive Bielefeld
dreipius
DRK Kreisverband Bielefeld e.V.

E

Edeka Böers
EK Retail
Euscher GmbH & Co. KG
Ev. Johanneswerk gGmbH
Ev. Kreiskirchenamt Bielefeld-Gütersloh-Halle-Paderborn
EyeNovation GmbH

F

Feuerwehr Bielefeld
Finanzamt Bielefeld-Innenstadt
Flick Fashion Group Bielefeld
Founders Foundation gGmbH
Fredebeul Immobilien GmbH & Co. KG

G

Gabelstapler Service C.Kindler GmbH
Gemeinsam Wohnen in Bielefeld e.V.
Gerland Verwaltungs GbR
Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e.V.
GEwerk GmbH
GKBP Finanzamt
Graphic Group GmbH
greenique GmbH & Co KG
Grüne Bielefeld

H

Halfar System GmbH
Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld Hausärzt:innen Heroes
HD Digital Group GmbH
Hellingskampschule Bielefeld
HEYDEL GmbH
HLB Dr. Stückmann und Partner mbB
Holzfink GmbH & Co. KG
HSBI Hochschule Bielefeld

I

IHK Ostwestfalen zu Bielefeld
IKEA Deutschland GmbH & Co. KG
insensiv GmbH
INTERSPORT Finke
invo-IT
ISRW Klapdor GmbH

J

JAB Anstoetz
Jung Pumpen GmbH
JUVANDIA - der Diakonieverbund e. V.
JVA Bielefeld- Brackwede

K

Kleine Wunder - Kinderwunschpraxis
klose brothers GmbH
Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e.V.
Kuehne + Nagel (AG & Co.) KG

L

Lamm GmbH
Landgericht Bielefeld
LF Gastro Bielefeld GmbH
LocaFox GmbH
Lucky-bike.de GmbH

M

Mannesmann Precision Tubes Brackwede
McMakler GmbH
Mehrwerk GmbH
Menze & Co. GmbH
Miltenyi Biotec B.V. & Co.KG
MITA Consulting GmbH & Co. KG
MöllerGroup GmbH
MP Energie + Service GmbH

N

Neotechnik Fördersysteme GmbH & Co.KG
NetSoft GmbH
Neuland Campus GmbH
NordWestBahn GmbH
NTT DATA Business Solutions

O

Octa Steuerberater -Ralf Sommer-
Ortho Reha Bielefeld
OWL Verkehr GmbH
OWL Vision Media

P

pkb consulting GmbH
Plasmatrete GmbH
Praxis für Logopädie Brinkmann
Provinzial Pankoke

R

Regionale Personalentwicklungsgesellschaft (REGE) mbH
reich + hölscher TGA-Planer GMBH
Ritex GmbH

S

Sadik Atasoy s
aletelligence GmbH
Sartorius Xell GmbH
Schroeder Team Holding GmbH
SiebertHead GmbH
Siemens AG
Simtra Deutschland GmbH
Smartsquare GmbH
Sparkasse Bielefeld
squadt GmbH
Staatsanwaltschaft Bielefeld
Stadt Bielefeld
Starrag Technology GmbH
STOCKMEIER Chemicals GmbH & Co. KG
Streitbürger PartGmbH
Studierendenwerk Bielefeld

T

Techniker Krankenkasse
Techniklotsen gGmbH
Textilkontor Walter Seidensticker GmbH & Co. KG
transcript - Roswitha Gost & Dr. Karin Werner GbR
TÜV NORD Systems GmbH & Co. KG

U

UKA Umweltgerechte Kraftanlagen GmbH & Co. KG

V

van der Ven - Dental GmbH & Co. KG
Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn e.V
Vermessungsbüro Verwold
Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Bielefeld
Vivas Apotheken
VKA Verbund katholischer Altenhilfe

W

Wahl GmbH & Co. KG
wambo marketing GmbH
WIP Industriedienstleistungen
Wittekind-Pflegedienst
WSG Wirtschaftsberatung Steuerberatungs-
gesellschaft mbH

Z

Zahnarztpraxis Dr. Störmer
Zahnarztpraxis Kasperlik
Zeitungsverlag Neue Westfälische GmbH & Co.
KG Zentrum für Physiotherapie GmbH
ZF Friedrichshafen AG
Zweckverband Nahverkehr Westfalen-Lippe
(NWL)



45. SPARKASSEN SILVESTERLAUF



VON WERL NACH SOEST



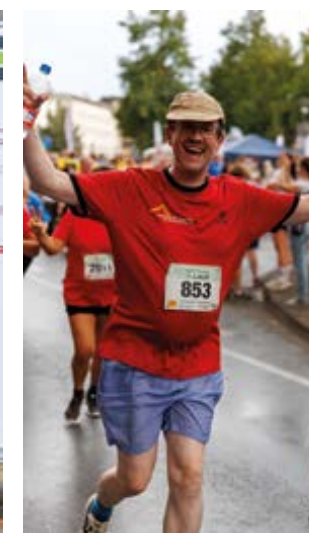
31.12.2026

Gemeinsam ins neue Jahr laufen beim
größten Silvesterlauf Deutschlands!



Jetzt mehr erfahren unter
www.silvesterlauf.com





Bleib auf dem
Laufenden! Folge
uns auf Instagram:



BIELEFELDER



Brockhagener Str. 22
33649 Bielefeld

BIELEFELDER.COM

**all inclusive
FITNESS**

**DU BIST NICHT IRGENDWER.
TRAINIER NICHT IRGENDWO.**

Werner-Bock-Straße 36 | 33602 Bielefeld

Schau Dir unser
Studio an.

Vereinbare
noch heute ein
kostenloses
Probetraining!



3 x in Bielefeld

Bis zu 500 Euro aus Ihrem **AOK-** **Gesundheitsbudget**

Bei uns ist mehr für Sie drin. Setzen Sie Ihr AOK-Gesundheitsbudget für Mehrleistungen Ihrer Wahl ein:



Professionelle Zahnreinigung



Osteopathie



Zum Beispiel nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige
Arzneimittel der Homöopathie



Zusätzliche Leistungen
in der **Schwangerschaft**



Schutzimpfungen



Ihr AOK-Gesundheitspartner **Rainer Birschwilks** berät Sie gern unter
0800 2655-503391. Für weitere Infos einfach den QR-Code scannen.

Mehr Informationen finden Sie unter
aok.de/nw/ganzeinfach