

15. AOK FIRMENLAUF LIPPE

# DAS LAUFMAGAZIN



**FR. 08.05.2026**  
KURPARK, BAD SALZUFLEN



# DURST- STRECKE?

## NICHT MIT UNS.

Good run –  
have fun!

**BAD MEINBERGER**





# DEINE ROUTE

DURCH'S MAGAZIN

**:anlauf**  
dein ziel. dein lauf. dein event

## HERAUSGEBER/IMPRESSUM

Anlauf GmbH

### Büro Möhnese

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

## ANZEIGEN

Nülifer Tuncer

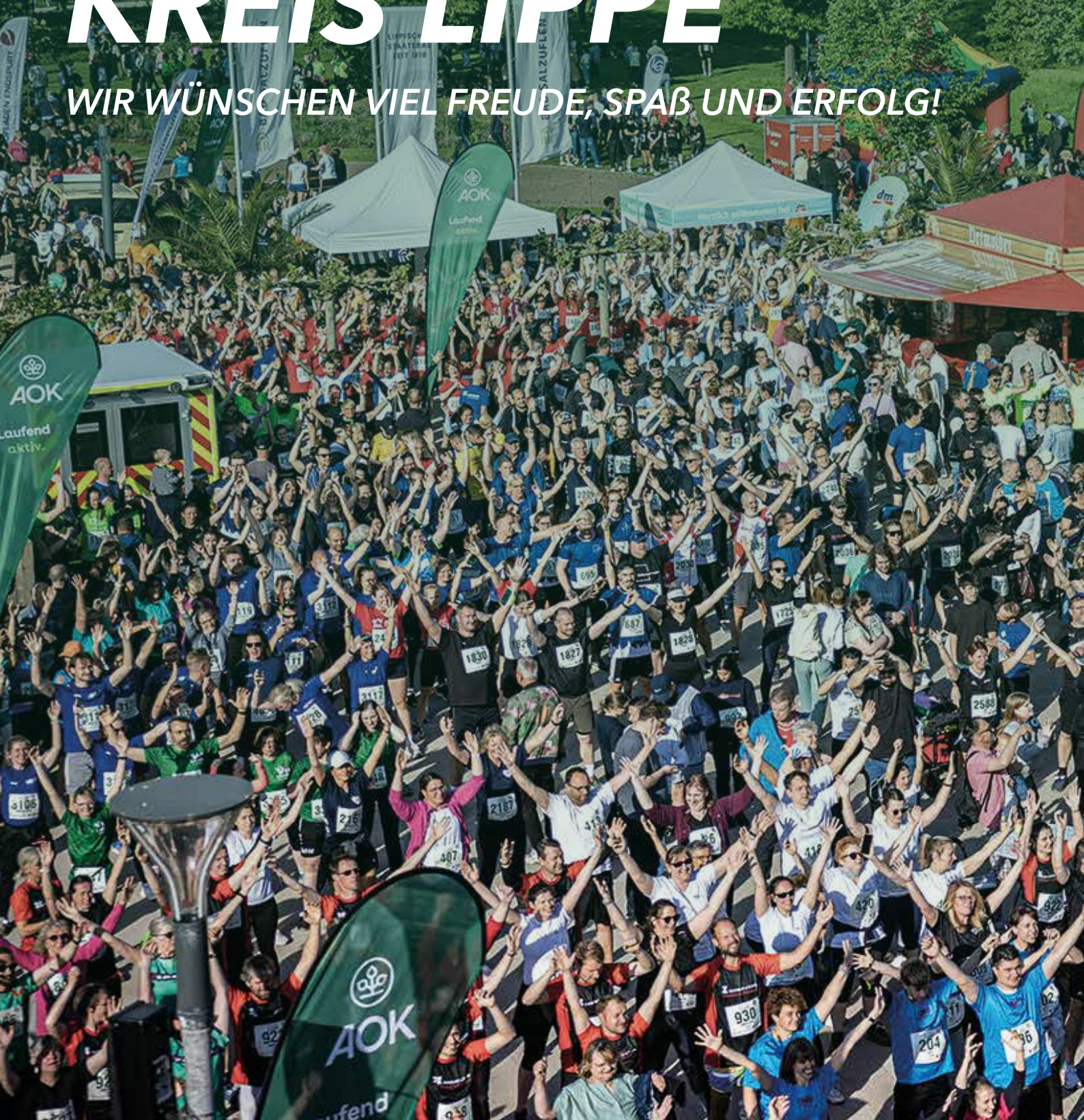
## GRAFIK LAYOUT

Alissa Quade

- 06. Grußwort Matthias Wemhöner
- 08. Grußwort Dirk Tolkemitt
- 10. Alles im Überblick
- 12. Q&A zum Lauf
- 15. Virtual Run
- 16. Das Läuferlager: Findet euren Team-Meeting-Point
- 18. Die Laufstrecke
- 19. Die wichtigsten Tipps für den richtigen Laufschuh
- 20. Stark für die Strecke
- 22. Passende Methoden zur eigenen Motivation
- 24. Teilnehmende Firmen
- 28. Impressionen 2025

# HERZLICH WILLKOMMEN ZUM 15. AOK-FIRMENLAUF KREIS LIPPE

WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE, SPAß UND ERFOLG!



# KOMMEN MENLAUF IM



# GRÜßWORT

MATTHIAS WEMHÖNER

Wir freuen uns sehr, dass der AOK-Firmenlauf in diesem Jahr mit einem neuen Veranstalter in die 15. Runde geht. Mit der Anlauf GmbH setzt ein erfahrener Laufveranstalter den AOK Firmenlauf durch den Kurpark von Bad Salzuflen fort. Übrigens: Im vergangenen Jahr haben wir mit unseren AOK-Firmenläufen insgesamt landauf und landab rund 60.000 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 08. Mai.



Herzliche Grüße

**Matthias Wemhöner**  
Leiter der AOK-Serviceregion  
Ostwestfalen-Lippe





AOK   
Die Gesundheitskasse.



Glasses

AOK logo on polo shirt

White name tag

Glasses

LAUFLADEN logo on jacket



AOK Die Gesundheitskasse.



AOK-Firmen-LAUF  
2213  
Team Stadt Bad Salzbrunn  
Dirk  
AOK logo

# GRÜßWORT

DIRK TOLKEMITT

Liebe Laufbegeisterte,  
liebe Unterstützer und Zuschauer an der Strecke,

mit dem 15. AOK-Firmenlauf erfolgt ein Stabwechsel: Erstmals wird das Event, das Menschen zusammenbringt, Gemeinschaft fördert und gleichzeitig gut für die Gesundheit ist, von der Agentur :anlauf organisiert. Mein besonderer Dank gilt daher Bernd Weber vom Aufladen „Endspurt“ für sein jahrzehntelanges Engagement und den Aufbau dieser wirklich hervorragenden Veranstaltung. Und ein herzliches Willkommen gilt natürlich dem neuen Team, das diesen festen Termin im Kalender vieler Läuferinnen und Läufer aus Bad Salzuflen und darüber hinaus nun organisieren darf.

Mit inzwischen fast 3.500 Teilnehmenden begeistert der Lauf durch die Kulisse des Kurparks und Landschaftsgartens nunmehr seit über 15 Jahren. Als - wortwörtlicher - Mitläufer in einer der größten Gruppen kenne ich die Faszination und die besondere Atmosphäre, die beim Lauf, aber vor allem auch davor und danach entsteht: Die laufenden Kolleginnen und Kollegen fiebern dem Start entgegen und diejenigen, die nicht mitlaufen, unterstützen tatkräftig oder mit Anfeuerungsrufen. Das ist ein tolles Gemeinschaftserlebnis, so sieht Teambuilding aus und so macht es umso mehr Spaß, Zeit mit den Kolleginnen und Kollegen zu verbringen. Und das gilt für den kleinen Betrieb ebenso wie für den Konzern oder eben unsere Stadtverwaltung.

Ich danke allen helfenden Händen vor und hinter den Kulissen sowie den Rettungskräften, die für unsere Sicherheit sorgen. Nur durch diese gemeinschaftliche Leistung ist ein Event dieser Größe möglich.

Ich freue mich auf einen sportlichen Tag voller Energie und guter Laune.

Wir sehen uns an der Startlinie!



**DIRK TOLKEMITT**  
Bürgermeister Bad Salzuflen

# ALLES IM ÜBERBLICK

DAS ERWARTET EUCH BEIM AOK-FIRMENLAUF LIPPE

## DER EVENTTAG

### 16:30

Anreise der Unternehmen und Begrüßung der Teilnehmenden durch den Moderator Thomas Scharrschmidt

### 17:00 Uhr

Start Bambini Lauf (350 Meter)

### 17:15 Uhr

Start Schülerlauf Klasse 1 & 2 (700 Meter)

### 17:30 Uhr

Start Schülerlauf Klasse 3 & 4 (700 Meter), Beginn des Rahmenprogramms und Moderation durch Thomas Scharrschmidt

### 18:30 Uhr

Professionelles Warm-Up vor der Bühne

### 18:30 Uhr

START des Firmenlaufs für Läufer\*innen

### 18:40 Uhr

START des Firmenlaufs für Walker\*innen

### ca. 20:15 Uhr

Zieleinlauf der letzten Läufer\*innen

### 20:30 Uhr

Siegerehrung auf der Bühne

### 21:00 Uhr

After-Run-Party

## GETRÄNKE & SPEISEN

Freut euch auf Köstlichkeiten vom Grill, frische Pizza und weitere leckere Speisen. Auch Getränke unserer Partner stehen vor Ort für euch bereit.

## LÄUFER-EURO

Die Läufer-Euros können für alle Speisen und Getränke im Start- und Zielbereich eingelöst werden. Von vegetarischen Leckereien bis zu Klassikern wie Currywurst und Pommes – auch bei den Getränken ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Die Läufer-Euros können direkt bei der Firmenanmeldung oder per Mail an **info@anlauf.gmbh** mitbestellt werden und liegen am Veranstaltungstag am Infozelt zur Abholung bereit. Die Abrechnung erfolgt bequem auf Rechnung.

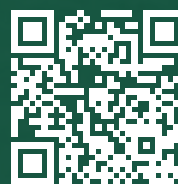
**1 Läufer-Euro = 3,00 €**

## BILDERSERVICE

In der Foto-Arena könnt Ihr Euch zum Teamfoto aufstellen, unsere Fotografen setzen euch ins richtige Licht. Nach dem Lauf könnt Ihr die Bilder auf **www.firmenlauf-lippe.de** anschauen und herunterladen.

## FINISHER-SHIRT NEU

Jedes große Laufevent hat ein individuelles Finisher-SHIRT. Jetzt auch das größte Firmen-event in unserer Region: Der AOK-Firmenlauf Bad Salzuflen.



Mehr Infos zum Lauf auf unserer Website:  
**www.firmenlauf-lippe.de**



## URKUNDEN

Urkunden für die Teilnehmenden und für das gesamte Team können heruntergeladen werden unter:  
[www.firmenlauf-lippe.de](http://www.firmenlauf-lippe.de)



## 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?

Beim AOK-Firmenlauf erfolgt eine Zeitnahme über einen Chip, der in der Startnummer integriert ist.



## 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

Jedes Jahr verwandeln sich über 400 Kinder in den Kidsläufen und mehr als 3.500 Firmenläuferinnen, -läufer und -walker aus zahlreichen Schulen und hunderten Unternehmen in eine große, motivierte Gemeinschaft, die in Bad Salzuflen gemeinsam die Lafschuhe schnürt.



# Q&A ZUM LAUF

FRAGEN? HIER BEKOMMST DU ALLE ANTWORTEN

## IN WELCHER REIHENFOLGE WIRD GESTARTET?

Als erstes starten die Läufer\*innen und danach die Walker\*innen. Wir bitten deshalb alle Teilnehmenden, sich vor dem Startschuss den beiden ausgewiesenen Gruppen (Läufer\*in oder Walker\*in) zuzuordnen und erst nach Aufforderung zu starten. Alle Gruppen, die „Inventar“ mit auf die Strecke nehmen, bitten wir sich unbedingt am Ende des Läuferfeldes aufzustellen.

## GIBT ES FAHRZEUGE AUF DER STRECKE?

In Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Salzflun ist es uns gelungen, den Lauf komplett auf gesperrten Straßen durchzuführen. Ideal für den AOK Firmenlauf. Trotzdem bitten wir die Teilnehmer, dem Organisationspersonal Folge zu leisten. Ein „Geisterfahrer“ oder ein Rettungswagen könnten immer mal auf der Straße sein. Also laufen ja – aber auch aufpassen.

## KANN DER LAUF AUCH ZU EINER ANDEREN ZEIT STARTEN?

Mit dem Start um 18:30 Uhr möchten wir einen fairen Mittelweg finden. Wer früher Feierabend hat, muss die Zeit bis dahin etwas überbrücken. Und wer normalerweise bis 20 Uhr arbeitet, kann vielleicht ausnahmsweise mit Kolleg\*innen tauschen, die nicht mitlaufen. Ein früherer Start würde alle ausschließen, die länger arbeiten, ein späterer hingegen die After-Run-Party verkürzen. Deshalb haben wir uns bewusst für diesen Kompromiss entschieden: Start ist um 18:30 Uhr.

## WOHER BEKOMME ICH MEINE STARTUNTERLAGEN?

Die Abholung der Startunterlagen erfolgt gesammelt durch den Teamleader oder dessen Vertreter. Diese werden am 28.04.2026 in der Zeit von 12:00 bis 17:00 Uhr im Kurgastzentrum in Bad Salzflun ausgegeben. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag nur noch dann möglich, wenn der Lauf nicht ausverkauft ist.

## 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 erscheinen viele Teilnehmende bereits in Sportkleidung. Auf dem Veranstaltungsgelände stehen Duschen im Gesundwerk Bad Salzflun zur Verfügung. Toiletten sind in ausreichender Anzahl auf dem Eventgelände.





AOK

AOK-Firmen-  
LAUF  
2  
AOK Nordvest  
Thomas  
LAPPLÄN ENDRISLIVET AOK

2997



# SEVEN SUMMITS SIEGEN



PRÄSENTIERT VON



 Sparkasse  
Siegen

## 6. SEVEN SUMMITS SIEGEN

Am 22. August 2026 | Summit Siegen

Ob als Team-Event, sportlicher Ausgleich oder gemeinsames Outdoor-Erlebnis: Die Trails bieten für unterschiedliche Fitnesslevel passende Abschnitte und sorgen für Motivation, Zusammenhalt und echte Erfolgsmomente. **Jetzt anmelden: [www.seven-summits-siegen.de](http://www.seven-summits-siegen.de)**

ABSOLUTE RUN  
AUSDAUER

 Violett  
Siegen



DORNSEIFER  
Frühmarkt seit 1962

Krombacher  
0,0%



EINE VERANSTALTUNG VON

**:anlauf**  
dein ziel. dein lauf. dein event

# VIRTUAL RUN

SO FUNKTIONIERT DEIN VIRTUELLER LAUF BEIM AOK-FIRMENLAUF LIPPE

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 28. April und 08. Mai 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](mailto: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.

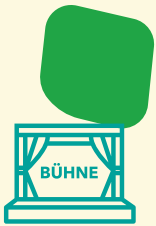
# DAS LÄUFERLAGER

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



PARKSTRASSE

PARKSTRASSE



SALZE

GEPÄCK-  
AUFBEWAHRUNG

START  
ZIEL

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

ABE

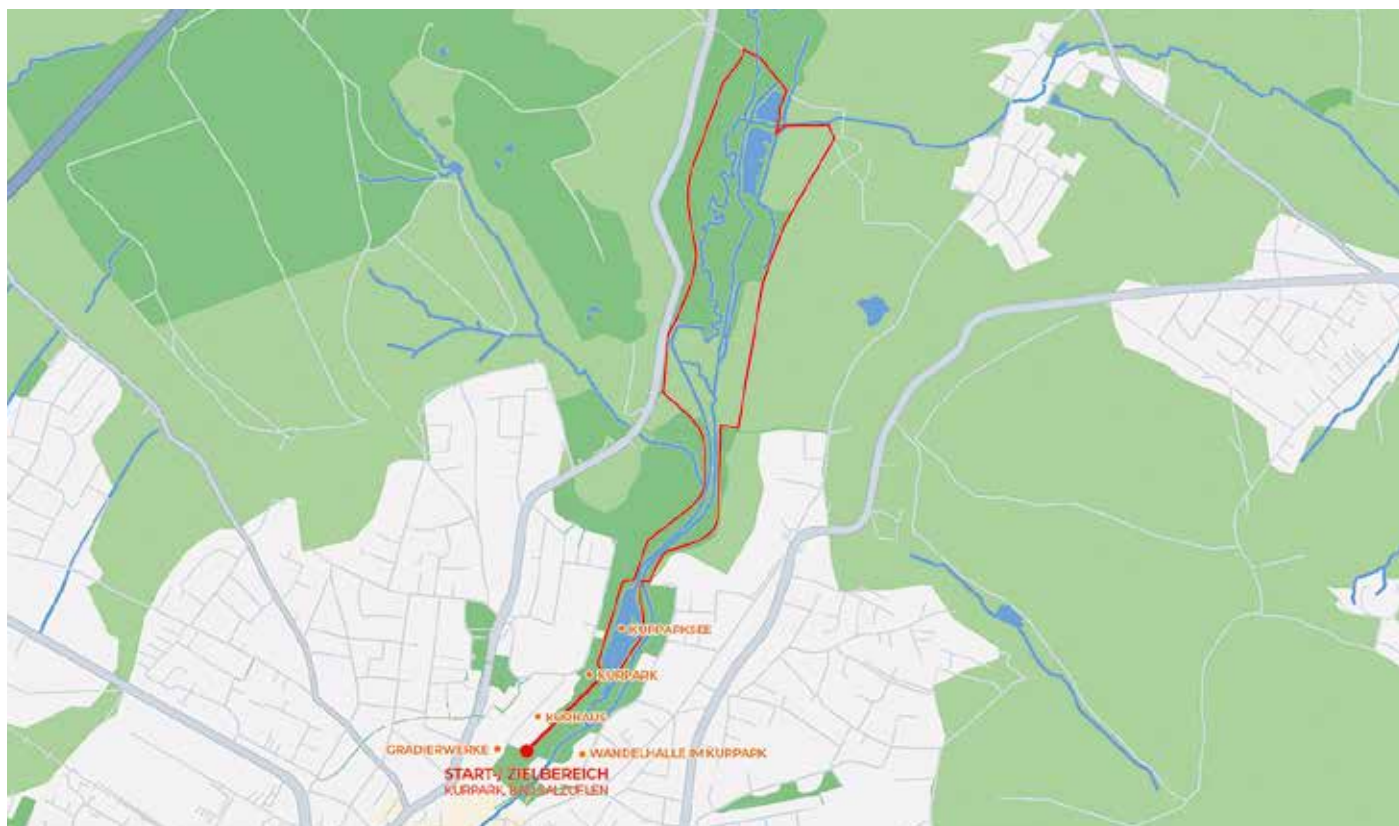


1. Sparkassen Hüpfburg
2. Weidmüller Interface GmbH & Co. KG
3. DM
4. Sparkasse Lemgo
5. Hansefit GmbH
6. dhs steuerberater wirtschaftsprüfer rechtsanwälte  
PartG mbB
7. Christlicher Schulverein Lippe e. V.
8. wambo marketing GmbH
9. Bezirksregierung Detmold
10. Bezirksregierung Detmold
11. Bittner + Thranberend GmbH
12. Steuerpartner PartG mbB
13. SPD Lippe
14. Lippischer Zeitungsverlag Giesdorf  
GmbH & Co. KG
15. Marktkauf
16. AMEOS Klinikum Bad Salzuflen GmbH & Co. KG
17. Sollich KG
18. Brandes'sche Apotheke
19. Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG
20. Klinikum Lippe
21. NN
22. TSW Thenhausen Spritzgusstechnik und  
Werkzeugbau GmbH
23. AÜG NETZWERK GmbH
24. AWO Kreisverband Lippe e.V.

25. AWO Kreisverband Lippe e.V.
26. Kreis Lippe
27. Ihre Gesundheitspartner- Sanitätshaus Conrady  
GmbH & Co. KG
28. DTS Systeme GmbH
29. Alphabet
30. Alphabet
31. Gebr. Brasseler GmbH & Co. KG
32. Weisshaar GmbH & Co. KG
33. Ecclesia Gruppe
34. HANNING & KAHL GmbH & Co. KG

# DIE LAUFSTRECKE

5,5 KILOMETER FÜR TEAMGEIST UND MOTIVATION



*Die 5,5 KM-Strecke führt durch den Landschaftspark Bad Salzflen und bietet Läuferinnen und Läufern eine einzigartige Kulisse. Läufer, Walker und Nordic Walker kommen am Kurpark Bad Salzflen zusammen, um bei einem einzigartigen Event gemeinsam zu laufen und zu feiern.*





# **LAUF LOS - ABER RICHTIG**

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN LAUFSCHUH

## **1. PASSFORM & GRÖßE**

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 & FUßTYP**

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 Laufeinheiten 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 3x 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 Jogging-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 Joggen. Das kann eine kleine Belohnung nach jedem erfolgreichen Lauf sein oder auch größere Belohnungen für das Erreichen von Meilensteinen. 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 variiert. Erkunde neue Wege, Laufstrecken und Gelände, um das Joggen interessant zu halten und neue Herausforderungen zu finden.

## MUSIK UND PODCASTS

Erstelle eine Playlist mit motivierender Musik oder höre inspirierende Podcasts während des Joggens. 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 Joggens. 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 Joggen 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 dranzubleiben.“





## 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

5inline Motorsport GbR  
ADRETT Gebäudereinigungs-Service GmbH & Co. KG  
Agentur für Arbeit Detmold-Paderborn  
AHL GmbH & Co. KG  
Alphabet Fuhrparkmanagement GmbH  
alphacaps GmbH  
Alpla Werke Lehner GmbH & Co.KG  
Alte Hansestadt Lemgo  
Altromin Spezialfutter GmbH & Co.KG  
Anderson Europe GmbH  
AOK NordWest  
AquaActiv Springbrunnen- und Wassertechnik GmbH  
ARI-Armaturen  
ATL Autoteile Lage GmbH  
AÜG NETZWERK GmbH  
Augenklinik OWL GmbH  
Auto Weege GmbH & Co KG  
Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG  
Autoverleih Stolte  
awb e.V. Arbeit-Werkstatt-Bildung  
AWO Kreisverband Lippe e.V.  
AWO Ostwestfalen-Lippe e.V.

## B

BE Bauelemente GmbH  
Becker Chemie  
Bezirksregierung Detmold  
Biotaktix GmbH  
Bittner + Thranberend GmbH  
Blaues Kreuz Diakoniewerk mGmbH  
Blöbaum  
Brandes'sche Apotheke  
BS Reinigungsdienst  
BSB Furniere  
BST GmbH  
Bultink Consulting & Investment GmbH  
BÜNDNIS 90 DIE GRÜNEN KV Lippe

## C

CATUNO GmbH  
CDS Service GmbH  
Christlicher Schulverein Lippe e. V.  
CTS Reisen

## D

davengo GmbH  
Demgy EIS GmbH  
dhs steuerberater wirtschaftsprüfer rechtsanwälte  
PartG mbB  
Diakonie ambulant gGmbH  
diakonis - Stiftung Diakonissenhaus  
die Steuerlotsen PartgmbB  
Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg des Kreises Lippe  
in Detmold  
digicolor Gesellschaft für Kunststoffmaschinen-  
technik mbH  
Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG  
DRK- Jugendhilfe und Familienförderung in Lippe  
gGmbH  
DTS Systeme GmbH

## E

Ecclesia Gruppe  
Edeka Frühling  
Elektro Rulle GmbH  
Elektro-Josupeit GmbH & Co.KG  
EPU GRUPPE  
EPUNKS  
Ev. Stift zu Wüsten & Stift Schötmar  
Ev.-ref. Kindertagesstätte Hiddesen (Kita Meierkamp)

## F

Fachpraxis für Parodontologie  
Finanzamt Detmold  
Fischer Mess- und Regeltechnik GmbH  
Förster & Partner mbB  
Friseur-Team Eckhoff

## G

G&S Systembau GmbH  
Gebr. Brasseler GmbH & Co. KG  
Gemeinde Leopoldshöhe  
Gesamtschule Aspe  
Graf Recke Pädagogik gGmbH Jugendhilfe Grünau  
Grundschule Lockhausen  
Gunther Olesch Performance UG

## H

Hanna Stüker Illustration  
HANNING & KAHL GmbH & Co. KG  
Hanning Elektro Werke GmbH & Co KG  
Hellwegsolution Event & Marketing GmbH  
HEPU Autoteile GmbH  
Hetland GmbH  
Heumann + Partner Steuerberatungsgesellschaft mbB  
Hochschule für Musik Detmold  
Hofladen Weißenbach GmbH  
Holzbau Lepper GmbH  
Honasco Kunststofftechnik GmbH & Co. KG  
Hora eTec GmbH  
Horstbrink & Partner

## I

IHK Lippe zu Detmold  
Ihre Gesundheitspartner- Sanitätshaus Conrady GmbH  
& Co. KG  
Impact IT Services GmbH  
Ing.-Büro Schlegel & Reußwig GmbH  
Isringhausen GmbH & Co. KG

## J

Jokisch-RHOBA GmbH  
Jörn Höcker GmbH & Co. KG  
Jowat SE  
Justiz Lippe  
JUVANDIA - der Diakonieverbund e. V.

## K

Kaeding Anderson GmbH  
Karla-Raveh-Gesamtschule  
KEB Automation KG  
Kingspan STG GmbH  
Klinik am Rosengarten /GMK  
Klinikum Lippe  
Kreis Lippe  
Kreispolizeibehörde Lippe

## L

Landesverband Lippe  
Lebenshilfe Detmold e.V.  
Lebenshilfe Lemgo e.V.  
Leopold Apotheke  
LERO-Bau  
LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen e.V.  
Lippische Landeskirche  
Lippischer Kombi-Service gGmbH  
Lippischer Zeitungsverlag Giesdorf GmbH & Co. KG

## M

Maaß Industriebau GmbH  
Maritim Hotel Bad Salzuflen  
Marktkauf  
MEDIAN-Klinik am Burggraben  
Mediclin Rose Klinik  
Medicum Apotheke Lemgo  
MEN AT WORK Werbeagentur GmbH  
MIMÄL Designmöbel GmbH  
MKG-Praxis Dr. Dr. Matthias Dobbe  
Mozart Apotheke  
MVZ Labor Krone GmbH

## N

Ninkaplast GmbH

## O

Oestreich Kunststofftechnik

## P

Pari Sozial Kita Abenteuerland  
PariSozial Kita Mix Max  
Perspektive e.V.  
Phoenix Contact GmbH & Co. KG  
Phoenix Contact GmbH & Co. KG, Blomberg  
Pieper Pflanzen GmbH & Co Gg  
PMV Putzer Metallverarbeitung  
Pneumologie Herford  
portrait arts  
POS Tuning GmbH  
Praxis Dr. Holzhausen  
Praxis Dr. med. Stadelmann  
Praxis für Zahnheilkunde Dr. Kehde  
Praxis IDAH  
pro office GmbH  
pronorm Einbauküchen GmbH

## R

Realschule Aspe  
Remmert GmbH  
ROLLAX GmbH & Co. KG  
Rüdiger Könning

## S

Salinenklinik Bad Salzuflen  
SALZ Automation GmbH  
Salzestadt marketing  
Schlichting Haustechnik GmbH  
schmersahl | biermann | prüßner Architekten Part GmbH  
Schmidt  
Schnurr + Haupt GmbH & Co. KG  
SCHOMBURG GmbH & Co. KG  
SeniorenCentrum Salze-Stift  
Sollich KG  
SOS-Kinderdorf Lippe  
SP\_Data GmbH  
Sparkasse Lemgo  
SPD Bad Salzuflen und Ellen Stock MdL  
Spilker & Wehmeier GmbH  
Spilker Precision International GmbH  
Stadt Bad Salzuflen  
Stadt Detmold  
Stadtwerke Bad Salzuflen GmbH  
Stadtwerke Lemgo GmbH  
Steuerpartner PartG mbB  
STIEF Daylight GmbH  
Stolcomfort GmbH  
Synflex Elektro GmbH  
Syngenta Seeds GmbH

## T

TAOASIS GmbH  
Tcoag Deutschland GmbH  
Team Friedrichs WWK  
Technische Hochschule OWL  
TG Schötmar  
Therapiegesellschaft-Lippe gGmbH  
Tierarztpraxis Tanja Krüger  
TSW Thenhausen Spritzgusstechnik und Werkzeugbau

## V

Van der Heijden Labortechnik GmbH  
Varco Abogados  
VELUX Commercial Production DE Hüllhorst GmbH  
Verein Das Dach e.V.  
Vita Nova Klinik Bad Salzuflen  
VitaSol Therme GmbH  
Volksbank Bad Salzuflen eG

## W

Walter Reineke GmbH & Co. KG  
wambo GmbH & Co. KG  
wambo marketing GmbH  
Watermann Polyworks GmbH  
Weidmüller Interface GmbH & Co. KG  
Weisshaar GmbH & Co. KG  
Westerfelhaus + Partner mbB  
Wilhelm Möller Maschinenbaugesellschaft m.b.H.  
Wolfgang Helwig  
Wolfpack  
Wortmann KG Internationale Schuhproduktion  
ws+f GmbH

## Y

Yomei GmbH

## Z

Zahnarztpraxis Graw

# 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](http://www.silvesterlauf.com)









HORSTBRINK & PARTNER



# Schwitzen beim Lauf. Nicht beim Steuerberater.

Mit Erfahrung und persönlichem  
Engagement – für alle steuerlichen  
Fragen an Ihrer Seite.

**Horstbrink & Partner mbB**  
Hermannstraße 20  
32105 Bad Salzuflen

+49 (0)5222 | 9342-0  
[info@horstbrink-partner.de](mailto:info@horstbrink-partner.de)  
[www.horstbrink-partner.de](http://www.horstbrink-partner.de)



# Ein Leben lang an Ihrer Seite

## Entdecken Sie die Vielfalt unserer Leistungen:

- Unser Online-ServiceCenter „Meine AOK“ hat **rund um die Uhr** für Sie geöffnet.
- Ihr fester Ansprechpartner im Kundencenter berät Sie individuell.
- Wir sind **telefonisch 24 Stunden täglich** für Sie erreichbar – kostenfrei.
- AOK-Clarimedis: Qualifizierte Fachärzte geben Ihnen **kostenfrei** medizinischen Rat.
- AOK-Gesundheitsbudget: Bis zu **500 Euro** für bestimmte individuelle Zusatzleistungen wie Osteopathie, professionelle Zahnreinigung und mehr.

Mit der AOK profitieren Sie von zahlreichen Zusatzleistungen, bestem Service und Sicherheit, auf die Sie sich verlassen können.

**Für weitere Infos einfach den QR-Code scannen.**

