



Ein Gewinn für Ihr Unternehmen

Ein Gewinn für jedes Unternehmen ist das Projekt firmenfitness der Holding pro homine. Wer in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, erzielt Wachstumsraten bei Zufriedenheit, Einsatzbereitschaft und Leistungsfähigkeit.

Die Bilanz stimmt – für jeden einzelnen Mitarbeiter und für das Unternehmen insgesamt. Firmenfitness ist ein Angebot des Marien-Hospitals Wesel und des St. Willibrord-Spitals Emmerich. Dank dieser Partnerschaft unter dem Dach der Holding können Unternehmen auf das Expertenwissen beider Krankenhäuser zurückgreifen. Um gesundheitliche Belastungen zu mindern und gesunde Verhaltensweisen zu fördern, sind Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen, Sport-Trainer, Supervisoren, Berater und weitere Spezialisten für das Projekt im Einsatz. Dabei gilt: Das Unternehmen bestellt, die Holding liefert den Sachverstand.

Firmenfitness mit pro homine funktioniert kinderleicht als Baukastensystem mit folgenden Elementen: Herz-Kreislauf-Prävention, Gesunde Ernährung, Stabilisierung und Stärkung des Muskel- und Skelettsystems sowie Psychische Gesundheit. Für jedes dieser vier Themenfelder, die für die Gesundheit der Mitarbeiter von besonderer Bedeutung sind, steht ein Chefarzt als Berater zur Verfügung. Aus den einzelnen Modulen wird ein Programm zusammengestellt, das auf die Anforderungen und Wünsche des Unternehmens zugeschnitten ist. Das Projekt bietet die Wahl zwischen drei Fitness-Paketen: Basis, Plus und XXL. Die Palette reicht von einzelnen Kursen bis hin zu einer kompletten Gesundheitswoche einschließlich Diagnostik und Beratung. Unter dem Stichwort „Klimawandel“ ist auch eine firmenspezifische Analyse möglich, verbunden mit klar definierten Zielen – zum Wohle jedes Einzelnen, des Teamworks und damit des gesamten Unternehmens.



Sparkasse

Gut für Emmerich. Gut für den Sport.

Machen Sie den Fitness-Test für Ihre Finanzen. Wenn´s um Geld geht - www.stadtparkasse-emmerich-rees.de

Start und Ziel:
Krantor- Tempelstraße, 46446 Emmerich am Rhein



Haftungsausschluss: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Mit der Teilnahme am **firmenfitness Promenadenlauf** erkennen die Teilnehmer/Innen den Haftungsausschluss des Veranstalters bei Unfällen, Diebstählen oder sonstigen Schadensfällen an. Mit dem Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen und der Teilnehmer ausreichend trainiert ist.

Datenschutzrechtliche Hinweise: Ihre Daten werden maschinell gespeichert (Hinweis auf Datenschutzgesetz.) Sie erklären sich einverstanden, dass die in der Anmeldung angegebenen Daten erfasst und gespeichert werden. Wer keine aktuellen Neuigkeiten per E-Mail erhalten möchte, kann dies bei Empfang zum Ausdruck bringen. Sie erklären sich darüber hinaus damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Teilnahme und den Besuch unserer Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, foto-mechanischen Vervielfältigungen (Filme, Videokassetten etc.) und im Internet ohne Anspruch auf Vergütung verarbeitet und veröffentlicht werden können.

Partner:



ZEITNAHME, AUSWERTUNG UND MEHR... **TRF TIMING**



1. firmenfitness Promenadenlauf

+ 10 km Sparkassen Promenadenlauf

28. Mai 2010 in Emmerich

St. Willibrord Spital
Emmerich-Rees



1. firmenfitness Promenadenlauf

in Emmerich am Rhein



Machen Sie mit!

firmenfitness, das Programm des Klinikverbundes pro homine für betriebliche Gesundheitsförderung, geht mit dem ersten **firmenfitness Promenadenlauf** in Emmerich an den Start. Freuen Sie sich auf die Premiere am Freitag, den 28. Mai 2010.

Ob Neueinsteiger oder erfahrener Läufer – beim 5-km-Firmenlauf kann jeder mitmachen. Ein Firmenteam besteht aus mindestens zwei Personen. Natürlich können auch EinzelläuferInnen teilnehmen. Ist Ihnen der 5-km-Lauf zu kurz? Dann bestreiten Sie den 10-km-Sparkassen Promenadenlauf (nur Einzelwertung). Beim **firmenfitness Promenadenlauf** ist Gesundheit auch kinderleicht für Schüler und Lehrer erfahrbar. Macht mit beim 2,5 km Schülerlauf und motiviert eure Lehrer für den Firmenlauf.

Machen Sie mit und melden Sie sich oder Ihr Team an. Der Lauf führt durch die Innenstadt und über die neu gestaltete Rheinpromenade von Emmerich.

Freuen Sie sich auf ein tolles Erlebnis in Emmerich! Gleichzeitig gibt es einen Sport- und Gesundheitsmarkt auf dem Alten Markt. Hier erfahren Sie alles zum Thema Gesundheit und Bewegung. Lassen Sie sich inspirieren und von unseren Experten beraten.

Wir bereiten Sie und Ihr Team gerne mental und körperlich mit dem firmenfitness-Programm vor. Mit an Bord sind Kardiologen und Orthopäden, Sportlehrer, Entspannungstrainer, Psychologen und viele andere Spezialisten der Krankenhäuser Marien-Hospital Wesel und St. Willibrord-Spital Emmerich/Rees.

Damit „Alles fit!“ mehr ist als nur eine Floskel.

Verfolgen Sie ab Mitte März die Vorbereitungen zum

1.firmenfitness Promenadenlauf auf Antenne Niederrhein.

Wir machen zwei Unternehmen fit für den Start! Sie können zwei mal die Woche dabei sein. Infos dazu finden Sie unter www.firmenfitness-niederrhein.de oder www.antenneniederrhein.de

2,5 Km Schülerlauf

(Jg. 1995-2002; Schüler A-D)
Freitag, 28. Mai 2010, 19:00 Uhr

5 Km firmenfitness Promenadenlauf

Freitag, 28. Mai 2010, 19:30 Uhr

10 Km Sparkassen Promenadenlauf

Freitag, 28. Mai 2010, 20:15 Uhr

Start und Ziel: Krantor- Tempelstraße, 46446 Emmerich am Rhein

Siegerehrung:

2,5 km Schülerlauf

Es werden jeweils die ersten drei Plätze (M/W) Schüler A/B und Schüler B/C geehrt.

5 km firmenfitness Promenadenlauf

Es werden jeweils die ersten drei Plätze geehrt:

- Die schnellste Einzelläuferin / Der schnellste Einzelläufer
- Das schnellste Team (Die ersten drei Zeiten werden addiert)
Frauen / Männer und Mixed
- Das größte Team
- Die schnellste Chefin / Der schnellste Chef
- Die schnellste Auszubildende / Der schnellste Auszubildende
- Ergebnislistenwertung in 5-Jahresschritten

Sparkassen Promenadenlauf

Es werden die ersten 6 Plätze (M/W) geehrt.
■ Ergebnislistenwertung in 5-Jahresschritten

Startgebühr: 5,-€ pro Teilnehmer für den 2,5 km Schülerlauf
8,-€ pro Teilnehmer für den 5 km firmenfitness Promenadenlauf
10,-€ pro Teilnehmer für den 10 km Sparkassen Promenadenlauf

Zuzüglich zur Startgebühr fallen pro Teilnehmer 2,-€ Pfand für den Chip der elektronischen Zeitnahme an. Das Pfand wird nach dem Lauf gegen Rückgabe der Startnummer erstattet. Die Zahlung erfolgt durch Einzug per Lastschrift.

Rahmenprogramm:

Sport- & Gesundheitsmarkt ab 18.00 Uhr

Sport- und Gesundheitsmarkt in der Innenstadt Emmerichs. Am Krantor, auf dem Alten Markt und der Promenadenplatte.
Medical- Coaching aus einer Hand vom Experten für Gesundheit. Mit kardiologischen Check-Up's, und sportorthopädischer Beratung, Laufbandanalysen, Massageservice und vielem mehr! Freuen Sie sich auf die Runner's Party am Krantor. **Small Talk** unter Gleichgesinnten, von **Antenne-Niederrhein** moderierte Fachsimpelei auf der Bühne und diversen Interviews von **Experten rund um's Thema!** Diverse Aussteller und Partner aus der Laufsport- und Gesundheitszene.

Zeitnahme: Taf-Timing www.taf-timing.de

Auszeichnung: Urkunde mit den persönlichen und Firmen-ergebnissen. Die Gesamtergebnisliste wird Ihnen im Internet unter www.taf-timing.de und www.firmenfitness-niederrhein.de nach Abschluss des Laufes zur Verfügung gestellt.

Meldungen:

- Online unter www.firmenfitness-niederrhein.de oder unter www.taf-timing.de;
- Per E-Mail unter: firmenfitness@prohomine.de;
- Postalisch unter oben angegebener Adresse oder per Telefax unter: 0281 – 104 1268.

Bei Anmeldung per Fax oder Post, bitten wir um die Einsendung des vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Meldeformulars, einschließlich Einzugsermächtigung!

Bei Nichtantritt besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes!

Unter allen Voranmeldern verlosen wir mit unserem Partner New Balance einen Startplatz für den Strongman Run 2010 in Weeze! Voranmelder die sich bis zum 14.März 2010 anmelden nehmen an der Verlosung teil.

Meldeschluss: Dienstag, der 25.05.2010

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag ab 16:30 Uhr bis jeweils eine Stunde vor jedem Start möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt 2,- €.

Ärztlicher Dienst: St. Willibrord Spital Emmerich- Rees

Veranstalter:

BSV pro homine e.V.

Fax: 0281- 104 1268

Pastor-JanBen-Straße 8-38

Telefon: 0281-104 1260

46483 Wesel

Mobil: 0175 – 4334200

E-Mail: firmenfitness@prohomine.de

Ausrichter:

St. Willibrord-Spital Emmerich / Rees gGmbH

Startnummernausgabe:

Bei unserem Partner:

Stadtparkasse Emmerich-Rees,

Agnetenstraße 3, 46446 Emmerich.

Am Donnerstag, den 27.05.2010 und am Freitag, den 28.05.2010.

Umkleiden: Duschen und Umkleiden in der Nähe von Start und Ziel. Europa-Schule, Paaltjessteeg 1, 46446 Emmerich am Rhein.

Beschallung: CBB DRIVE-IN-SOUND Walter Stahl (www.CBBmusik.de)

Moderation: Laurenz Thissen und Antenne Niederrhein

Fotoservice: Veranstaltungsbilder werden Ihnen auf der Website www.firmenfitness-niederrhein.de kostenlos zur Verfügung gestellt.

Vorbereitungskurse: pro homine firmenfitness bietet Ihnen und Ihrem Unternehmen die Möglichkeit sich auf den

1. firmenfitness Promenadenlauf vorzubereiten. Informieren Sie sich über unsere Laufseminare für Einsteiger und Fortgeschrittene und weitere aktuelle Eröffnungsangebote des betrieblichen Gesundheitsmanagement unter www.firmenfitness-niederrhein.de