

Ein Frühstart mit System

Markus Hornig leitete Gesundheitsworkshop bei Remmers

Das nennt man gewissenhafte Vorbereitung: Kaum haben sich Eis und Schnee verzogen, beginnt bei Remmers schon die Vorbereitung auf den sommerlichen Remmers Hasetal-Marathon des VfL Löningen am 23. Juni 2018. Zum vierten Mal in Folge organisierte das Unternehmen für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Gesundheitsworkshop unter der Leitung von Markus Hornig. Bereits seit 2015 läutet der Coach in Spitzensport und Wirtschaft die Laufsaison für die Remmers-Aktiven ein. Unter dem Motto „#läuftbeimir“ startete das zehn Wochen Vorbereitungsprogramm, das aus einem Mix aus Theorie und Praxis besteht.

Die Vorbereitung auf die Laufveranstaltung findet bei Remmers im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements **remmersfit** statt. Neben Mental-Trainer Hornig gab auch das Team vom indigus Therapiezentrum mit Jürgen Patock und Ingo Müller wichtige sportmedizinische Hinweise. Ein Ergebnis lässt sich schon vor Beginn der Laufveranstaltung festhalten: Die 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Laufworkshops sind bis in die Haarspitzen motiviert, die jeweils ausgewählten Distanzen zu meistern. Gewinner ist, wer ins Ziel kommt - und das werden nach jetzigem Stand ziemlich viele Remmers-Athleten sein. Weitere Informationen zum diesjährigen Remmers Hasetal-Marathon des VfL Löningen unter www.remmers-hasetal-marathon.de.

24 Zeilen á 58 Anschläge

Löningen, den 20. März 2018

Kontakt für Redaktionen: Christian Behrens, Tel. 0 54 32/83 858



Markus Hornig leitete den Gesundheitsworkshop bei Remmers, während das indigus-Team um Ingo Müller und Jürgen Patock wichtige sportmedizinische Hinweise gab.

Bildquelle: Remmers, Löningen



50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer starteten unter dem Motto „#läuftbeimir“ das zehn Wochen Vorbereitungsprogramm auf den Remmers Hasetal-Marathon des VfL Löningen.

Bildquelle: Remmers, Löningen