

## **Pressemitteilung**

### **Barmstedt in Bewegung: BARMER motiviert zum Mitmachen Anmeldeschluss 3.6.2017**

Barmstedt, 19.05.2017 - Begeisterter Beifall bei den Startschüssen, packende Laufduelle auf den letzten Metern, stürmischer Jubel während der Zieleinläufe. Viele Highlights auf und an der Strecke sowie heiße Samba Rhythmen – das alles erwartet Teilnehmer/innen und Besucher beim 13. Barmstedter Stadtlauf. „Die alljährliche Unterstützung des Barmstedter Stadtlaufes ist für uns schon Tradition“, erklärt Werner Siedenhans, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Elmshorn und hält Bewegung als Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden für unerlässlich. „Daher nutzen wir viele Möglichkeiten wie den Barmstedter Stadtlauf, um für einen bewegten und gesunden Lebensstil zu werben. Dabei kommt nicht zu kurz, dass Bewegung auch viel Spaß machen soll“, so Siedenhans weiter.

#### **Firmen-Wanderpokal**

Für Firmen ist der Lauf eine perfekte Mischung aus Bewegung in Verbindung mit Teamgeist, Fairness und Kollegialität. Daher ruft die BARMER vom Auszubildenden bis zum Firmen-Chef in der Disziplin „5-Kilometer-Lauf“ um 09:45 Uhr zum Firmenfitness-Wettbewerb auf. Mindestens drei Läuferinnen und/oder Läufer aus einer Firma/Institution können dabei als Team starten. Bei mehr als drei Teilnehmer/innen für eine Firma wird die Gesamtzeit der drei schnellsten Läuferinnen und Läufer gewertet. „Besser kann die Verbindung zwischen Betrieb und Gesundheit nicht in der Öffentlichkeit präsentiert werden“ so Siedenhans. Das siegreiche Team erhält den BARMER Wanderpokal. Informationen zur Strecke, den Startzeiten und den Anmeldebedingungen gibt es unter [www.stadtlauf-barmstedt.de](http://www.stadtlauf-barmstedt.de) oder auch im BARMER Kundencenter in der Schulstr. 10-12.

**Regionalgeschäftsstelle  
Elmshorn**

#### **Motivation und Unterstützung mit den Apps der BARMER**

Bei vielen Menschen kommt ausreichende Bewegung im Alltag häufig zu kurz. Viel Arbeit, wenig Zeit, fehlende Motivation sind die häufigsten Gründe. Doch schon 30 Minuten Bewegung am Tag helfen, gesundheitlich fit zu bleiben.

Schulstr. 10-12  
25335 Elmshorn

[www.barmer.de/de](http://www.barmer.de/de)

Werner Siedenhans  
Tel.: 0800 333004 601 751  
Werner.Siedenhans @barmer.de

„Die BARMER App FIT2GO ist hierfür der perfekte Partner auf dem Weg zu mehr Bewegung und Gesundheit. Und wer sportlich bereits aktiver ist, kann mit unserer Knie-App einfach und effektiv sein Risiko für Sportverletzungen reduzieren“, informiert Siedenhans. Alles über diese und weitere Apps der BARMER finden Interessierte unter [www.barmer.de/g100358](http://www.barmer.de/g100358).