

## **Vorwort**

### **// 6 VORWORT I**

Rainer Striebel, Vorsitzender  
des Vorstandes der AOK Plus

### **// 7 VORWORT II**

René Brettschneider,  
der WiC-Geschäftsführer  
über den Firmenlauf

## **Event**

### **// 8 RÜCKBLICK**

WiC Firmenlauf 2015

### **// 10 STRECKE**

Die neue Laufstrecke des  
WiC-Firmenlaufs

### **// 11 ZEHN FRAGEN**

Die am längsten Werbende

### **// 12 AUSBLICK**

WiC Firmenlauf 2016

### **// 14 DER KLASSIKER IM HERBST**

Auf den Spuren der Völkerschlacht

### **// 16 LAUFENDER KARNEVAL**

Kreatives Treiben in der  
„Stadt der Moderne“

## **Tipps**

### **// 18 LAUFTIPP**

Seitenstiche

### **// 19 FIT FÜR DEN FIRMIENLAUF CHEMNITZ**

Laufen ist der optimale Firmensport

### **// 20 POSTER**

Offizielles Firmenlauf-Poster

### **// 22 SCHLINGENTRAINING**

Fit wie ein Navy SEAL

### **// 23 PFLEGETIPP**

Hautpflege

### **// 24 BUSINESS VILLAGE**

Moderne Arbeitswelten  
für sportliche Firmenläufer

### **// 26 POWER-KICK**

Mit Energie ins Ziel

### **// 27 VKS**

Blutkrebs gemeinsam besiegen

## **Firmen**

// **28** LÄUFER UND KRAFTTRAINING  
Like a fish out of water?

// **30** FIRMENPORTRAITS  
Laufende Firmen stellen sich vor

// **32** LAUFENDE FIRMEN  
Alle laufenden Firmen im Überblick

## **Material**

// **34** YOURSPORTSWEAR.DE  
Kleider machen Teams

// **36** DER LAUFJUNKIE  
Ein Bericht von Maik Muskulus

// **37** INTERVIEW  
DRUCKSCHLUSS.DE  
Die Sportmacher machen  
jetzt Druck

// **38** WETTBEWERB  
Das „Kreativste T-Shirt“ des Firmen-  
laufs einfach selbst gestalten