



Vorzeigen und losschippern: die Startnummer gilt als Bordpass für eine 30-minütige Hafenerundfahrt mit zwei Abicht-Salonschiffen

Gemütlich über die Elbe

Bei Norddeutschlands größtem Lauf geht es nicht um Leistung, sondern darum, Gutes zu tun. Deshalb steht der Spaß auch an vorderster Stelle. So gilt die Startnummer am Veranstaltungstag als Bordpass für eine 30-minütige Hafenerundfahrt mit den Salonschiffen MS Hanseatic oder MS Hammonia der Elbreederei Abicht. Einfach vorzeigen und entspannt über den Elbstrom schippern.

Alle Zeichen stehen auf Blau

In diesem Jahr werden wieder über 20.000 Hamburgerinnen und Hamburger in der Hafencity erwartet. Trotz der vielen Menschen auf dem Veranstaltungsgelände bleibt es zu jeder Zeit übersichtlich. Nicht zuletzt durch die Teamchef-Caps, die jeder Teamleiter trägt. Mit der nordischblauen Kopfbedeckung – wie jedes Jahr im neuen Design mit dem eingestickten Motto „For Teamchefs only!“ – wird der Chef eines jeden Teams in der Menge immer schnell ausgemacht, was sowohl für die Organisation als auch für Mitglieder der einzelnen Teams eine große Hilfe ist. Der Teamchef ist nicht nur die Kontaktperson für alle Angelegenheiten innerhalb des Teams, sondern auch wichtigster Ansprechpartner für die Veranstalter vor und während des Laufs.

Zehn Jahre, zehn tolle Gewinne

Zum zehnjährigen Jubiläum erwarten Teams und Teilnehmer zehn tolle Preise. Der Hauptgewinn: eine Reise mit der Queen Mary 2 von Hamburg nach Southampton in einer Balkonkabine für zwei Personen. Der glückliche Gewinner darf am

13. August, zum 20. Hamburg-Besuch der „Queen“, an Bord gehen und ist live dabei, wenn die Königin der Meere mit einer spektakulären Flaggenparade verabschiedet wird.

Doch damit nicht genug: Verlost wird auch ein exklusiver Bordbesuch auf der Queen Mary 2. Lernen Sie den Oceanliner bei einer umfangreichen Führung und einem anschließenden Lunch im beeindruckenden Britannia Restaurant kennen. Wer sich lieber auf vier Rädern fortbewegt, darf sich auf grenzenloses Fahrvergnügen mit einem Volvo freuen. Auf die drei Gewinner warten lange Wochenenden mit der Premium-Limousine Volvo S60, dem Sportkombi Volvo V60 und dem Cross-Over Modell Volvo XC60 vom Krüll Volvo Zentrum Hamburg.

Im Topf befindet sich außerdem eine aufregende Fahrt im Highflyer Hamburg, dem Fesselballon des Hamburger Abendblatts. Das Gewinner-Team darf über Hamburg schweben und einen atemberaubenden Blick auf die City, den Hafen und die Alster aus 150 Metern Höhe werfen. Unter allen Teamchefs wird außerdem ein Besuch im Studio von alster radio 106!8 verlost. Am Montag nach dem Lauf ist der Gewinner live bei der Morningshow auf Sendung um über den HSH Nordbank Run aus erster Hand zu berichten.



Mitlaufen, spenden und mit etwas Glück eine Reise mit der Queen Mary 2 von Hamburg nach Southampton gewinnen

Wer denkt, das wäre alles, der täuscht sich: REWE lädt ein Team zu einer Grillparty mit saftigen Steaks, Würstchen, Getränken und Salaten ein und das Steiger Riesenrad nimmt ein Team auf große „Rundfahrt“ in 60 Metern Höhe über den Dächern der Hafencity mit.



Ist immer da, wo es gebraucht wird. Das GESUNDHEITSMOBIL begrüßt die Läufer am 25. Juni in der Hafencity



Fünf Trainingsgeräte sorgen für ein gezieltes Muskeltraining. So bleiben Sie fit und gesund

Hier werden Sie gesund bewegt

Wenn nach dem Lauf die Glieder schmerzen und die Muskeln schwer sind wie Blei, ist das Team vom GESUNDHEITSMOBIL zur Stelle. Am Tag des HSH Nordbank Run steht der Bus auf dem Veranstaltungsgelände und begrüßt die Teilnehmer zu einer umfangreichen Beratung und einem gezielten Muskeltraining.

Das GESUNDHEITSMOBIL ist immer dort, wo es gebraucht wird. Die komplette Analyse- und Trainingseinrichtung fährt von Unternehmen zu Unternehmen, dadurch erhalten die Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz einen individuellen Zugang zum Thema Gesundheit und Bewegung.

Und das passiert im GESUNDHEITSMOBIL: ein 15-minütiges medizinisches Kräftigungstraining pro Woche – unter Anleitung eines Sport- und Physiotherapeuten – an fünf speziell für diesen Zweck entwickelten Trainingsgeräten (zertifiziert nach dem Medizinproduktegesetz). Mit geringem Zeitaufwand sorgen die Geräte für ein gezieltes Muskeltraining mit wissenschaftlich nachgewiesenen Effekten. Und der Clou: kein Umziehen, kein Schwitzen, kein Duschen, aber: aktive Pause!

Krankheitsvermeidendes Verhalten im Gesundheitsfall und gesundheitsförderndes Verhalten im Krankheitsfall – das GESUNDHEITSMOBIL macht es möglich.

Das Konzept wurde mit dem Gesundheitspreis 2009 ausgezeichnet. Mehr Infos unter

www.gesundheitsmobil-hamburg.de