

Pressemitteilung

Erfolg findet im Kopf statt

Sparkasse Chemnitz und AOK PLUS luden Frauen zum Marathon-Dialog

Chemnitz, 27.03.2025. Am Mittwoch, den 26. März 2025 fand der zweiten „Marathon-Dialog“ in Vorbereitung auf den Europäischen Kulturhauptstadt-Marathon am 18. Mai 2025 statt. Die Veranstaltung der Sparkasse Chemnitz gemeinsam mit der AOK PLUS richtete sich diesmal speziell an laufinteressierte Frauen. Höhepunkt war die Podiumsdiskussion mit erfolgreichen Läuferinnen.

Rund 80 Frauen waren in das Hauptgebäude der AOK PLUS in der Müllerstraße 41 gekommen, um sich rund ums Thema Laufen zu informieren und auszutauschen. Im Mittelpunkt standen dabei Themen wie die Entwicklung der Frauenquote bei Marathon-Läufen, die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Sport aber auch das passende Equipment vom Laufschuh bis zum Sport-BH.

Moderiert wurde die Veranstaltung von Verena Heinze, Bereichsleiterin Gesamtbanksteuerung der Sparkasse Chemnitz. „Wir hatten fünf außergewöhnliche Sportlerinnen zu Gast, wovon jede ihre ganz persönliche Erfolgs-Geschichte zu erzählen hatte. Am Ende des Abends konnten alle Frauen jede Menge Tipps und Inspirationen mit nach Hause und ins nächste Lauftraining nehmen.“

Ilona Wojnowski, Bevollmächtigte des Vorstandes der AOK PLUS: „Frauen haben oft viele Bälle gleichzeitig in der Luft und organisieren neben Beruf und Familie noch Veranstaltungen, Ehrenämter und vieles mehr. Da sind die Zeitressourcen für die eigene Gesunderhaltung knapp. Deshalb ist es uns als Gesundheitskasse wichtig, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit aktiv zu fördern und zu stärken.“

Persönliche Erfahrungen und praktische Tipps gab es bei der Podiumsdiskussion unter anderem von Anja Rücker, ehemalige Profisportlerin (Weltmeisterin 4-mal-400-Meter-Staffel) und Inhaberin der Kältekammer Chemnitz sowie Juliane Pella, Mentaltrainerin und Deutsche Meisterin im 24h-Lauf.

Für Podiumsgast Doreen Pfeifer findet Erfolg vor allem im Kopf statt. Getreu ihres Mottos: „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“, berichtete die Forsthaus Grüna-Geschäftsführerin und Triathletin, dass sie sich in nur sechs Monaten auf Ihren 63,3-Kilometer-Lauf durch Schnee und Eis in Grönland vorbereitete.

Neben dem eigenen Fokus sei es vor allem auch die Kommunikation mit dem Umfeld, die wichtig ist, um gesteckte Ziele zu erreichen: „Jeder muss wissen, auf was du hinarbeitest: deine Freunde, dein Mann, deine Kinder und sogar dein Hund“, sagte Anja Rücker.

Vor und nach der Gesprächsrunde gab es die Gelegenheit für kostenlose Fußchecks durch „Deine Laufschiule“. Das Team von „Spooth“ informierte rund ums Thema Laufausrüstung. Neben einer individuellen Beratung zum passenden Sport-BH hatte das Fachgeschäft auch eine Auswahl an Laufschuhen und -accessoires mitgebracht.

Der Europäische Kulturhauptstadt-Marathon findet am 18. Mai 2025 unter dem Motto „Laufend Kultur“ statt. Die Anmeldung erfolgt online unter www.kulturhauptstadt-marathon.eu.

Der Europäische Kulturhauptstadt-Marathon ist einer von vielen Beiträgen der Sparkasse Chemnitz für das Jahr 2025. Das Kreditinstitut richtet parallel zum Europäischen Kulturhauptstadt-Marathon auch den 50. Deutschen Sparkassen-Marathon aus.

Pressekontakt:

Sven Mücklich
Unternehmenssprecher
Sparkasse Chemnitz
Telefon: 0371 99-14000
E-Mail: sven.muecklich@spk-chemnitz.de

**Unterstützer des Europäischen Kulturhauptstadt-Marathons
und des 50. Deutschen Sparkassen-Marathons (Auszug):**



PS-Lotterie-Sparen

