

04.07.2017 Firmenlauf NW Radio

radio
HERFORD



■ Die Zeit stoppen, Fortschritte messen und Trainingstagebuch erstellen – die beste Vorbereitung für den AOK-Firmenlauf. Diesen Mittwoch geht es fünf Kilometer quer durch die Herforder City. Und die Last-Minute-Tipps gibt's heute bei uns mit den erfolgreichsten Lauf-Apps, wie Runtastic und Endomondo. Mit den Kollegen im Gepäck oder allein fit werden: Welche Apps am besten vorbereiten – heute ab 15 Uhr bei Madline Ponte.