

Event ohne Übernachtung

Firmenlaufvorbereitung | Einsteigerlaufkurs

Nachhaltige Mitarbeitendenaktivierung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung durch einen mehrwöchigen Laufkurs an Ihrem Firmenstandort!



Programm-Idee

Im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung zeigen wir Möglichkeiten einer nachhaltigen Aktivierung auf. Unser Ziel ist es, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in das Bewusstsein der Mitarbeitenden zu integrieren, um einen allgemein gesunden Lebensstil zu fördern. Stärken Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden durch einen aktiven Ausgleich neben der Arbeit und schaffen Sie so Motivation und Gesundheit an der Basis des Unternehmens. Der mehrwöchige Laufkurs in Kombination mit einem Fußcheck als Kickoff-Veranstaltung sowie einem Motivationsvortrag sorgt für maximale Erfolge bei Ihren Mitarbeitenden beim nächsten Firmenlauf.

Paket-Nummer: 0521465

Region:	📍 04157 Leipzig
Verfügbarkeit:	📅 ganzjährig
Teilnehmer:	👤 6 - 15 Teilnehmer
Dauer:	🕒 1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐 Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰 ab 990,00 € pauschal

Event ohne Übernachtung

Firmenlaufvorbereitung | Einsteigerlaufkurs

Nachhaltige Mitarbeitendenaktivierung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung durch einen mehrwöchigen Laufkurs an Ihrem Firmenstandort!

Beschreibung

FIRMENLAUFVORBEREITUNG

Die Highlights im Detail

Kick-Off-Veranstaltung

Der Fußcheck-Gesundheitstag (Paket 0521417) eignet sich perfekt als Kick-Off-Veranstaltung. Im Mittelpunkt steht die Fußgesundheit sowie die Motivation zur Teilnahme eines Laufkurses und/oder Firmenlaufs.

Motivationsvortrag "Der richtige Einstieg ins Laufen"

Den Mitarbeitenden wird bewusst die Angst vor dem Sporteinstieg genommen. Die Erfahrungen zeigen, dass nach dem Vortrag deutlich mehr Personen mit dem Laufen beginnen!

Einsteigerlaufkurs

Highlight ist das wöchentliche Ankertraining mit einem ausgebildeten und zertifizierten Trainer. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden einen 5-10-wöchigen Trainingsplan mit bis zu zwei zusätzlichen Einheiten im Lauf- oder Kräftigungsbereich. Dabei ist es nicht zwingend notwendig, 3x/Woche zu trainieren. Erfahrungen zeigen, dass auch Teilnehmende, die nur zweimal in der Woche trainieren, das Ziel erreichen. Das Tempo spielt im Kurs keine Rolle. Auch Teilnehmende mit einer sehr langsamen Pace sind willkommen.

Rahmenbedingungen

- Flexibler Startpunkt in Ihrer Firma oder zentraler Treffpunkt
- Bis zu 15 Teilnehmende
- 5-10 Wochen a 60 Minuten / 1x pro Woche
- individuelle Hausaufgaben bzw. Trainingsplan

Anbieter-Bewertungen

5 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.60 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	3.80 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	4.60 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	4.60 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	4.60 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

Leistungen inkl.

- **Einsteigerlaufkurs**
5-10 Wochen á 60 Minuten / 1x pro Woche
- **Planung, Organisation und Ausführung**
Wir übernehmen die komplette Organisation der Firmenlaufvorbereitung.
- **Zertifiziertes Personal**
Wir betreuen Sie mit einem Team aus Sportwissenschaftlern, Ökotrophologen, Physiotherapeuten - §20 SGB V- konform
- **Marketing**
Wir stellen Ihnen zur internen Kommunikation alle notwendigen Marketing-Materialien bereit.

Event ohne Übernachtung

Firmenlaufvorbereitung | Einsteigerlaufkurs

Nachhaltige Mitarbeitendenaktivierung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung durch einen mehrwöchigen Laufkurs an Ihrem Firmenstandort!

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521465



The image shows three numbered steps in a grey rounded rectangle:

- 1**: A screenshot of a web browser showing the URL <https://www.hirschfeld.de>. A red arrow points to the address bar. Below the screenshot is the text: "Gehen Sie zu www.hirschfeld.de".
- 2**: A screenshot of the website's search bar. The search bar contains the text "Login | Stichwort oder Paket-Nr.". A red arrow points to the search input field. Below the screenshot is the text: "Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein."
- 3**: A screenshot of a contact form. It features a photo of a man and the text: "Hier können Sie kostenlos ein unverbindliches Angebot anfordern. Mein Team unterstützt Sie gerne auch zu alternativen Angeboten." Below this is an orange button that says "Termin und Preis unverbindlich anfragen". A red arrow points to the button. Below the screenshot is the text: "Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“".