

 Wissensvermittlung

 Bewegung

 Präsenz, Digital

VORTRAG EINSTIEG INS LAUFEN

Beginn eines effektiven Lauftrainings



Unser Vortrag „Einstieg ins Laufen“ nimmt inaktiven Mitarbeitern die Hemmschwelle vor dem Sporteinstieg. Erfahrungsberichte zeigen, dass sich nach diesem Vortrag deutlich mehr Mitarbeiter dem Laufen zuwenden. Themen wie Motivation, die richtige Zielsetzung, positive Gründe für den Laufbeginn, Belastungsgestaltung, Trainingsinhalte und ein Ausrüstungscheck werden präsentiert. Wir zeigen auf, welche Motivationen einen erfolgreichen Start in das Laufen begünstigen, wie klare Ziele gesetzt werden können und welche positiven Gründe für diese sportliche Aktivität sprechen. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer Einblicke in die Gestaltung eines angepassten Belastungsplans und lernen, was zu einem effektiven Lauftraining gehört. Zudem bieten wir einen Ausrüstungscheck, um sicherzustellen, dass die Läufer mit den richtigen Utensilien und einer passenden Ausrüstung starten können. Mit diesem Vortrag fördern wir einen gesunden Lebensstil und aktive Teilnahme am Sport unter den Mitarbeitern.

KEY-FACTS

 30-45 Minuten Vortrag

 Präsenz / digital

 Ideal in Verbindung mit Fußcheckgesundheitstag

VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit ausreichend Platz für Teilnehmer

DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de