

Businessrun

A group of runners is participating in a 'Businessrun' event. They are running on a dirt path that winds through a vineyard. The scene is set during sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is filled with soft, white clouds. The runners are dressed in athletic gear, including t-shirts and shorts. One runner in the foreground is wearing a white t-shirt with the 'BIBUS' logo. The overall atmosphere is one of active participation and outdoor recreation.

***Mit Runtasia
laufend zum Ihrem
betrieblichen Erfolg!***

laufende Firmen



Runtasia bringt den professionellen Input in Ihr firmeninternes Laufvorhaben:

- Begeisterung der Belegschaft...
...vor allem für Laufanfänger geeignet!
- abwechslungsreiches und spannendes Lauftraining
- kompetente und ambitionierte Lauftrainer
- erste Ansprechperson bei allen Läuferfragen

***Businessrun = Beginn einer Laufkultur
in Ihrem Betrieb***

Businessrun



Datum: 3. September 2015

Startzeit: ab 18:45 Uhr

Ort: vor dem Praterstadion

Strecke: 4,1km

Knapp 28.000 Läufer und Läuferinnen nahmen 2014 beim Businessrun in Wien teil. Egal ob laufend oder gehend – der Teamgeist steht bei dieser Veranstaltung im Vordergrund.

Bringen Sie Ihr Team ins Laufen und bereiten Sie Ihren Mitarbeitern und Kollegen einen Event mit Mehrwert: nachhaltige Gesundheitsförderung und Teambuilding auf einfachstem Wege!

Zusatzangebote:

[Pagodenzelt](#) - Zelte mit Eigenverpflegung als Treffpunkt (ab € 1.290,--)

[VIP Gold](#) - exklusiver Bereich vor dem Praterstadion mit Catering

[VIP Diamond](#) - VIP-Bereich im Praterstadion. Inkl. reservierten Tisch und Buffet

Team- /Firmenlauf



Datum: 26. Juni 2015

Startzeit: 20:00 Uhr

Ort: im Praterstadion

Strecke: 5km

Bei dieser kleinen, aber sehr feinen Laufveranstaltung befinden sich der Start und das Ziel im Praterstadion. Ein einzigartiges Erlebnis ist garantiert, wenn auf den letzten Metern des 5km-Laufs ins Stadion eingebogen wird. Der Firmenlauf ist limitiert auf knapp über 1000 Teilnehmern, was ihn zu einer überschaubaren Veranstaltung mit familiärem Charakter macht.

Der Abschluss der Laufveranstaltung findet bei Livemusik im Zentrum des Stadions statt. Auch eine ausgiebige Verpflegung ist für alle TeilnehmerInnen bereits inkludiert.

z.B. 10 Wochen Laufbetreuung



Kickoff-Veranstaltung:

Zum Kennenlernen und Motivieren potenzieller Teilnehmer. Präsentieren der Inhalte und Beseitigung von Zweifel oder anderer Barrieren – **wir senken die Eintrittsschwelle!**

Wir wollen beim Lauftreff Freude an der Bewegung vermitteln, und keine Rennen bestreiten.

Die Abschlussveranstaltung (Businessrun, Firmenlauf oder betriebsinterne Veranstaltung) soll lediglich ein Ziel darstellen, worauf man hintrainiert.

Inhalt:

In etwa 45 Minuten wird das Runtasia Angebot für die nächsten 10 Wochen präsentiert. „Mehr Genuss statt Schuss“ lautet das Motto – jeder ist willkommen und jeder kommt auf seine Kosten.

Alle potenziellen Teilnehmer bekommen dadurch die Bestätigung, dass sie bei diesem Lauftreff am richtigen Platz sind – **sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene!**

10 Wochen Lauftreff



Laufschule

- 15' läuferisches Kennenlernen, einlaufen
- 30' Theorie und Praxis der Laufschule
- 15' Zirkeltraining

Lauftechnik I

- 15' Laufschule wiederholen
- 10' 3-5 Technikintervalle (ca. 50 bis 100m)
- 10' auslaufen
- 10' Zirkeltraining
- 15' Dehnen

Beweglichkeit

- 15' Laufschule wiederholen
- 10' 3-5 kurze Technikintervalle
- 30' Kennenlernen von Dehnungsübungen
- 10' auslaufen

Lauftechnik II

- 15' Laufschule wiederholen
- 25' Technikintervalle (8-10 ca. 100m)
- 10' Zirkeltraining
- 10' Dehnen

Videoanalyse (parallel in 2 Gruppen)

- 15' Laufschule wiederholen
- 15 bis 30' Videoaufzeichnung (je nach Teilnehmerzahl)
- 20' Analyse 1. Teil

Tempogefühl (parallel in 2 Gruppen)

- 10' Laufschule
- 30' Übungen zur Temposchulung
- 15' Zirkeltraining
- 10' Dehnen
- 20' Analyse 2. Teil

Krafttraining

- 10' Laufschule
- 30' Kennenlernen laufspez. Kräftigungsübungen
- 10' auslaufen
- 15' Dehnen

Intervalltraining

- 10' Laufschule
- 30' Intervallmethode kennen lernen und gemeinsam ausprobieren
- 15' Zirkeltraining
- 10' Dehnen

spielerisches Training

- je nach Interesse z.B. Orientierungslauf, Biathlon

Abschlusslauf – kleiner Wettkampf

- jeder kann gewinnen – Organisation eines Wettkampfs, unabhängig des jeweiligen Leistungsniveau

mmag.walter kraus

e-mail: office@runtasia.at
internet: www.runtasia.at

Runtasia - Zusatzangebot



- Trainingsplanung für die Teilnehmer (Trainingsbetreuung)
- Leistungsdiagnostik oder Fitnessstests als Einstieg
- Gesundheitsstrecke als Kick-Off
- Angebot Rahmenprogramm
- interne Kommunikation
- Organisation von Team T-Shirts
- Betreuung Motivationsplattform auf Facebook/Intranet
- Organisation und Durchführung interner Laufveranstaltung (Wettkämpfe oder Spiele)
- Fotoservice (laufend und bei Abschlussveranstaltung)

Kosten auf Anfrage

Kontakt



MMag. Walter Kraus

Sport- und Ernährungswissenschaftler

T: +43 650 6488718

M: office@runtasia.at

I: www.runtasia.at, www.in-form.at

A: Mariahilfer Straße 64/9; 1070 Wien

