

## Företagslöpning

### Satsa på hälsan och ha roligt tillsammans!

Att röra på sig tillsammans skapar gemenskap och motivation. Energin som detta genererar kommer att ge effekter både på jobbet och privat. Vi vill få er personal mer alerta och att ni som grupp alltid arbetar i framkant.

Passen är uppbyggda så att alla kan vara med, oavsett träningsvana och ambition. Den röda tråden genom hela upplägget är att alla ska få ta del av verktyg som behövs för att utveckla sin egen träning och få kunskap och inspiration till att fortsätta på egen hand. Tillsammans med andra eller individuellt. Det handlar om att bygga upp en hållfast kropp som ska orka hela livet.

Upplägget kickas igång med en **motivationsföreläsning** av Frida Södermark. Hon kommer att motivera deltagarna genom sin egen historia och dela med sig av sina bästa tränings- och motivationstips. De strategier som gjort Frida till den idrottare, äventyrare och företagare hon är idag är saker alla har nytta av på jobbet och privat. Budskapet är att alla utgår från sina egna förutsättningar och målet är att hitta ett hälsosamt koncept som fungerar för dig själv.

**Träningspassen** kommer sedan att genomföras med hjälp av Löparäventyrets meriterade coacher.



Ovanstående är förslag på upplägg som vid förfrågan offereras.

Träningsuppläggen som ingår på nivå 2 och 3 är tänkta att kunna användas efter perioden med den ledarledda coachingen. De är tänka som inspiration till era egna pass, så att ni tillsammans kan fortsätta att träna på ett enkelt och genomtänkt sätt.

Det ska inte ses som ett individuellt träningsprogram utan är en unik möjlighet för er att fortsätta att träna tillsammans. Gruppen får således verktygen att bedriva en träning på egen hand som passar för alla nivåer.

## Extra möjligheter



- **Er egen personliga inspiratör**  
*Under ert företags löparsatsning blir Frida Södermark er personliga inspiratör och delar kontinuerligt med sig av tips, motivation och ger möjlighet till frågor. Sker exempelvis genom blogg, företagets intranät eller facebookgrupp.*
- **Ytterligare koncepttillägg**  
Läs mer om vad Löparäventyret kan erbjuda under rubriken konceptupplägg på [www.loparaventyret.se](http://www.loparaventyret.se)

Kontaktperson/kordinator: Karin [karin@kiellarson.se](mailto:karin@kiellarson.se) 070-2096851



**Löparäventyret AB**