



RUN&FUN

Mönchengladbacher Firmenlauf

Das Team gewinnt. Der Firmenlauf mit Herz

Nächste Veranstaltung: 14.09.2020

(Ausweichtermin: 15.09.2020)



Liebe Firmenläuferinnen und Firmenläufer,

trotz der turbulenten Zeiten möchten wir Euch gerne mit Informationen rund um den Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf versorgen.

Sponsoren 2020

Vielen Dank an alle Partner & Sponsoren, die uns beim Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf unterstützen und diesen schönen Betriebsausflug auch im Jahr 2020 ermöglichen. Ein großes Dankeschön geht außerdem auch an die Teamcaptains, welche die Organisation innerhalb der Firmen in die Hand genommen haben!

Bleibt gesund und passt auf Euch auf!
Euer RUN & FUN Event GmbH-Team,
Josie, Sven & Pia

Werde Partner!

Neben den Startplätzen bieten wir Deiner Firma die Möglichkeit, sich als Partner der RUN & FUN Event GmbH zu engagieren. Zeigt Flagge im Unternehmen und in der Außendarstellung. Nutzt die Vorteile um ein positives Betriebsklima zu schaffen.

Mit dem Premium-Paket profitierst Du nicht nur von vergünstigten Konditionen, sondern Du erhältst zudem attraktive Zusatzleistungen. Aufgrund der begrenzten Verfügbarkeiten und individuellen Komponenten kann das Premium-Paket gerne auf Anfrage bei Deinem RUN & FUN Event GmbH Team gebucht werden.

Bei Interesse nimm' gerne Kontakt mit uns auf:

Sven Luckner - Projektleitung RUN & FUN Event GmbH Tel.: 02161-5639222 sl@run-fun-mg.de

Gerne kommen wir auch auf ein persönliches Gespräch zu Dir in den Betrieb!

Deine Newsletter-Anmeldung um alle wichtigen Informationen zu erhalten

Bitte melde Dich zu unserem Newsletter für den Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf an. Dieser ist DSGVO-konform gestaltet.

Eine Anmeldung hierfür ist unbedingt zu empfehlen, da wir über den Newsletter viele wichtige Informationen an Dich versenden. Den Anmelde-link findest Du auf unserer Startseite oder klicke auf "[Jetzt anmelden](#)".

RUN&FUN

EVENT GMBH



14. SEPTEMBER 2020

Das Team gewinnt!

Der Firmenlauf mit Herz.



RUN&FUN
Mönchengladbacher Firmenlauf

LEITSPUR FÜR LÄUFER DES SANTANDER RUN & FUN
MÖNCHENGLADBACHER FIR MENLAUFS

www.santander-run-fun-mg.de

Leitspur für Teamcaptains

Damit für Euch nicht nur die Teilnahme, sondern auch die Vorbereitung optimal läuft, möchten wir Euch mit dieser Leitspur für Teamcaptains eine Hilfestellung für Eure Aufgaben geben.

Hier findet Ihr relevante Informationen für die Anmeldung, die Teamverwaltung und eine Übersicht zu wichtigen Abläufen und Terminen rund um den Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf.

Die Leitspur findet Ihr auf unserer Homepage unter folgendem Link: www.run-fun-mg.de/



RUN & FUN Event GmbH LAUFKURS

Anfänger & Fortgeschrittene

LAUFEN ALS EIN NATÜRLICHES HEILMITTEL FÜR KÖRPER UND GEIST

Laufen als Möglichkeit dem Alltagsstress und der sogenannten Wohlstandskrankheit zu entfliehen

NICHT JEDER KANN GUT LAUFEN, ABER JEDER KANN ES LERNEN!

Jeder Teilnehmer erhält gratis eine Ganganalyse von RENOVATIO, bei der er von Kopf bis Fuß mittels modernster Technik vor Ort aufgenommen und untersucht wird. Außerdem erhält jeder Teilnehmer nach Beendigung des Laufkurses ein Laufshirt von der Barmer und FitX inkl. einer persönlichen Trainingsempfehlung.

GRUNDLAGENTRAINING:

Vermittlung allgemeiner Grundlagen, Lauftechnik, allgemeines Athletiktraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Aufbauend auf den ersten drei Juni-Terminen und dem eigenen Training in den Sommerferien, werden die nächsten Termine vor dem Lauf für die gezielte Laufvorbereitung genutzt. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen & Lauf-ABC erfolgt eine Aufgaben-Differenzierung je nach Anfänger oder Fortgeschrittene (leichtes Konditionstraining, Intervallläufe, Tempoläufe etc.)

Termine immer 18:00 – 19:30 Uhr im Grenzlandstadion

09., 16. und 23. Juni 2020, 18. und 25. August 2020, 01. und 08. September 2020

Für die Fortführung des Trainings in den Sommerferien gibt es nach dem dritten Termin eine persönliche Trainingsempfehlung.



Trainerin : Christiane Houben

- >> Diplom-Psychologin
- >> LAB Trainerin Mehrkampf
- >> Sportpsychologin (asp/BDP)
- >> Staatlich geprüfte Motopädin

Die Einteilung in Anfänger oder Fortgeschrittene wird Christiane Houben vor Ort treffen.
Anmeldung für den Laufkurs unter: www.santander-run-fun-mg.de

RUN & FUN Event GmbH Laufkurs

Getreu dem Motto „Das Team gewinnt“ werden wir in diesem Jahr für Anfänger und Fortgeschrittene einen Laufkurs mit der Trainerin Christiane Houben präsentiert von FITX, BARMER und Renovatio anbieten.

Du bekommst dazu eine kostenlose Ganganalyse vor Ort von unserem Partner Renovatio, eine persönliche Trainingsempfehlung von Christiane Houben und FITX und dazu nach erfolgreicher Teilnahme ein Laufshirt mit dem Logo des Laufkurses als Belohnung für Deinen Einsatz von der BARMER! Wir freuen uns auf alle Teilnehmer, die mit uns die Freude am Laufen lernen möchten !

**Der Laufkurs ist nur für Starter des Santander
RUN & FUN!!!**



Charity 2020

Es geht beim Santander RUN & FUN Mönchengladbacher Firmenlauf um mehr als nur das reine Sporterlebnis. Die Teilnehmer bilden Teams, haben vor, während und nach dem Lauf gemeinsam Spaß und gehen auch noch für den guten Zweck an den Start.

Pro angemeldeten Läufer spendet Santander **fünf Euro!**

Die Summe wird dann nach der Veranstaltung an mehrere Vereine gespendet!

Konzertsaison 2020 im SparkassenPark

Bild

Bild

Bild

Bild

RUN & FUN Event GmbH
Hilderather Straße 190 | 41179 Mönchengladbach
Tel.: +49 (0) 2161 56 39 20 | E-Mail: info@santander-run-fun-mg.de | www.santander-run-fun-mg.de
USt.-ID: DE 287 312 462 | Mönchengladbach HRB 15364

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte [hier](#).

Newsletter realisiert durch

MONTAGMORGENS

Die neue Kreativabteilung