Gesundheit

Nutze das Gesundheitsprogramm der RUN & FUN Event GmbH: Unsere Philosophie ist es, allen Teilnehmer*innen ein gutes Gefühl zu vermitteln. Gemeinsam mit unserem professionellen Team der BARMER, FitX und the virtual FINISHER bieten wir Dir ein individuelles Vorbereitungsprogramm. Wir möchten Dir, und besonders Laufanfänger*innen, die Hemmschwelle nehmen.

Laufen und Walken macht Spaß!

Lass Dich von den RUN & FUN Gesundheitsangeboten inspirieren. Trainiere nach unserem Trainingsplan, den du dir auf unserer Website ganz einfach downloaden kannst.
Mach mit: Das Team gewinnt!

Laufshirts

Mit unserem Ausrüster im Bereich Laufshirts **Intersport Borgmann** bist du perfekt aufgestellt! Lass dich beraten und zeige Flagge für deine Firma.
Dein Ansprechpartner:
sebastian.kraemer@intersport-borgmann.de

Wertungen

Die schnellsten Frauen und Männer in der Einzelwertung erhalten tolle Preise von Platz 1-3! Außerdem gibt es Mannschaftswertungen nach Schnelligkeit und andere Sonderwertungen, wie die kreativsten Outfits. Auch die schnellste Chefin und der schnellste Chef werden belohnt. Also, auf gehts!

Deine RUN & FUN Event GmbH Ansprechpartner*innen:

Josie Hilgers | info@run-fun-kr.de
Sven Luckner | sl@run-fun-kr.de
Sven Schulte Eversum | sse@run-fun-kr.de
Melanie Poschinski | mp@run-fun-kr.de

Gerne stellen wir den RUN & FUN in Deiner Firma vor und entwerfen kostenlos ein Motivationsplakat mit Eurer Firmenphilosophie und Eurem Logo. Kontaktiere uns per Mail an mp@run-fun-kr.de

CREATED BY

Sparkassen Park Mönchengladbach

GOLD PARTNER

SIEMENS

the FINISHER VIRTUAL CHALLENGES

Schirmherren

IHK Industrie- und Handelskammer Mittlerer Niederrhein

STADT KREFELD KREATIV – INNOVATIV – WELTOFFEN

Wirtschaftspartner

KREFELD BUSINESS Aus denkbar wird möglich.

Medienpartner

top magazin NIEDERRHEIN

Extra-Tipp

Charity Partner

Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e.V.

MARIANUM WIR HELFEN FAMILIEN

UNSERE PREMIUM PARTNER

BARMER

Borgmann Krefeld. Vertrauen erfahren.

B+K Group www.bk-group.de

dhpg

FITX FOR ALL OF US

GOB SOFTWARE & SYSTEME

INTERSPORT BORGMANN

IMR INNOVATIVE METAL RECYCLING GMBH

KREFELD BUSINESS Aus denkbar wird möglich.

RONDO FOOD

SWK

XCMG FLUITRONICS Hydraulic systems

RUN&FUN

Krefelder Firmenlauf

created by Sparkassen Park Mönchengladbach

5km Firmenlauf

Laufen & Walken im Team

After-RUN-Party im Biergarten

Start & Ziel an der Krefelder Galopprennbahn

Am **28. August 2024** bestimmst Du mit deinem/deiner Chef*in gemeinsam das Tempo!

Die Philosophie

Gemeinschaftgefühl unter Kolleg*innen und Identifikation mit dem eigenen Betrieb sind wichtige Erfolgsfaktoren in einem gesunden Unternehmen. Gemeinsam mit den Kolleg*innen für das Unternehmen einzutreten, das schafft ein starkes Wir-Gefühl. Das verbindet und setzt Kräfte frei, die selbst dann noch wirken, wenn dieses Event schon vorbei ist. Dabei geht es weniger um die individuelle Schnelligkeit, vielmehr um den Teamgeist, getreu unserem Motto „Das Team gewinnt!".

Anmeldung

Um die Anmeldung durchzuführen, muss ein selbsternannter Teamcaptain alle Starter*innen der Firma auf www.run-fun-kr.de registrieren. Einzelstarter*innen sind auch möglich.

Frühes Anmelden lohnt sich:

Frühbucher: bis 31.03.2024 für 28€ je Teilnehmer*in

Normalpreis: ab 01.04.2024 für 32€ je Teilnehmer*in

Früh anmelden und den Frühbucherrabatt und die Teilnahme beim Krefelder Firmenlauf sichern!

*Alle Preise verstehen sich netto zzgl. ges. gelt. MwSt.

Wer kann mitmachen?

Ein Team besteht aus Kolleg*innen und/oder Freund*innen und diese gehören einer Firma, Behörde, Fakultät, medizinischer Einrichtung, einem Verein oder Ähnlichem an.

Zeitablauf

16:00 Uhr	Öffnung des Veranstaltungsgeländes & des Infobüros
	Startunterlagen bis **18:00 Uhr** am Infobüro erhältlich
16:00 Uhr	Garderobenverwaltung öffnet **bis 21:00 Uhr**
18:30 Uhr	Begrüßung & Anmoderation „Willkommen beim R&F"
18:45 Uhr	Startaufstellung der Läufer*innen
19:00 Uhr	Startschuss zum RUN
20:30 Uhr	Closing der Strecke und Siegerehrung auf der Bühne
21:00 Uhr	Startschuss zum FUN = After-RUN-Party
	Gemeinsam den Abend ausklingen lassen

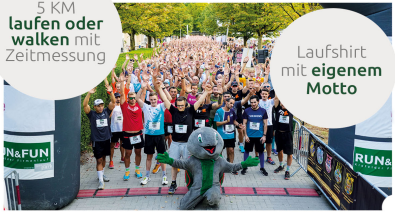
*Zeitangaben unter Vorbehalt. Änderungen möglich.

In der Startgebühr sind folgende Leistungen enthalten

- Parkplatz & Shuttleservice
- Startnummer mit Sicherheitsnadel
- Umkleidekabinen
- Gepäckaufbewahrung (ohne Haftung)
- Moderation vor dem Lauf
- Teamfoto-Shooting
- Zeitmesstransponder für eine individuelle Zeitmessung
- Moderation im Start- und Zielbereich
- Getränke auf der Strecke und im Zielbereich
- Medizinische Versorgung
- After-RUN-Party im Biergarten
- Online-Ergebnisdienst nach dem Lauf
- Personalisierte Urkunde (online zum Ausdrucken)

Streckenführung

- Länge ca. 5 km
- Untergrund: Wege des Krefelder Stadtwaldes
- Absperrung der Strecke während des Laufs
- 2 Verpflegungsstände: bei Kilometer 2,5 und nach dem Zieleinlauf



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesunde und motivierte Mitarbeiter*innen führen in der heutigen Arbeitswelt zu einem entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur stärkt die persönliche Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und fördert somit die Konkurrenzfähigkeit und den wirtschaftlichen Erfolg Eures Unternehmens. Das fachkompetente Team der RUN & FUN Event GmbH hilft Euch bei der Umsetzung der auf Euch abgestimmten BGM Maßnahmen in Eurem Betrieb.

BGM: Die 4 Säulen der RUN & FUN Event GmbH

Mitarbeiter*innen-Einbindung

1. RUN & FUN Firmenlauf
2. Motivation
3. Mentale Fitness
4. Prävention

Der RUN & FUN Firmenlauf ist mehr, als nur ein Lauf! Er ist der Kick-off zum BGM. Nutzt die kostenlosen A-Z Dienstleistungen der RUN & FUN Event GmbH und profitiert von der Erfahrung und Kompetenzen unserer professionellen Gesundheitspartner. Über uns erhaltet Ihr darüber hinaus den Zugang zu kostenlosen Zusatzangeboten sowie weiteren rabattierten Partnerangeboten.

Kontaktiert uns noch heute! Denn wer hat nicht gerne eine Firma, die gut läuft?

Ziele des BGM

- Krankenstände senken
- Geringere Mitarbeiter-fluktuation
- Employer Branding
- Unternehmens-kommunikation
- Prävention
- Identifikation
- Teambuilding
- Stärkung der psychischen Gesundheit
- Nachhaltigkeit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Work Life Balance