

Vi jobbar för friskare företag!

Vårt främsta mål är att sprida träningsglädje och vi har stor erfarenhet av att coacha olika typer av företag i hela Sverige. Alla våra ledare är utbildade löpcoacher med stort engagemang och driv. Vi erbjuder även löpargrupper runtom i Sverige samt arrangerar löparresor och läger.

Varför företagsträning?

Minskade kostnader



Med bättre hälsa hos anställda minskar företagets utgifter för sjuklön.

Förhöjd produktivitet



Forskning visar att fysisk aktivitet ökar produktiviteten hos anställda.

Bättre sammanhållning



Att träna tillsammans på arbetsplatsen ökar gemenskapen.

Attraktivare arbetsplats



Arbetsplatser som bryr sig om sina anställda blir populärare att jobba på.

Välmående personal



Träning håller en frisk och glad och stämningen på arbetsplatsen blir bättre.

Vad erbjuder vi för träning?

För oss är det viktigast att alla medarbetare ska kunna delta. Vi erbjuder därför träning med flera olika inriktningar. Självklart anpassar vi oss efter era önskemål och behov och vill ni inte välja ett av nedanstående alternativ så tar vi givetvis fram ett förslag som passar just ert företag.



Komma igång

Här hjälper vi nybörjaren att komma igång med löpningen. Vi varvar gång med jogg. I passen kommer det även vara stort fokus på löpteknik och styrkeövningar som gör att kroppen klarar avbelastningen av att springa.



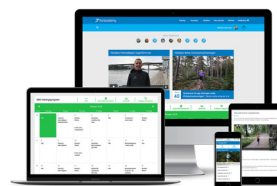
Varierad löpträning

Här hjälper vi er som sprungit en del tidigare och som vill utvecklas som löpare. Det kommer att vara stor variation på passen med fokus på olika intervaller samt löpteknik och löpstyrka.



Träningsglädje

Har ni anställda som säger att de inte tycker om att springa? Med detta upplägg lockar vi medarbetarna till träning som inte enbart fokuserar på löpning. Vi jobbar istället mer med funktionell styrketräning och med andra roliga övningar.



+ Onlineträning

Som komplement till träningspassen får deltagarna även tillgång till vår medlemssida. Här finns en stor blandning av olika typer av pass som man enkelt kan göra hemma, såsom intervall-, styrke- och yogapass. Deltagarna får även tillgång till träningsprogram.

runacademy.se/foretagstraning

070-359 73 38, info@runacademy.se, Sjövikskajen 34, Liljeholmskajen Stockholm

Konferens och resor

Vi bjuder gärna på extra teamkänsla och gemenskap genom att hålla träningspass eller workshops på er konferens. Vi kan självklart även kombinera med inspirerande föreläsningar.



Vi är även duktiga på resor och har ett stort utbud på flera olika resmål. Varför inte kombinera konferensen med att vandra/springa i Alperna eller i de svenska fjällen? Alternativt till solen i Kroatien eller Spanska Solkusten? Vi hjälper er med allt från flyg, boende, transfer, restauranger till guider/löpcoacher och att planera ett innehållsrikt program anpassat efter era önskemål.

Föreläsningar

Vi inspirerar gärna era medarbetare med innehållsrika föreläsningar. Alla våra föreläsare har en gedigen utbildning inom hälsa samt en lång bakgrund som löpare. Självklart har de också en stor erfarenhet av att föreläsa och är duktiga på att skapa ett engagemang hos publiken.



Ta det första steget

En föreläsning som motiverar deltagarna att komma igång. Varför är det viktigt att träna och hur ska man komma igång? Hur ska man få in träningen i ett hektiskt livspussel? Varför är det så lätt att hitta ursäkter till att inte träna och hur ska man istället hitta motivationen? I den här föreläsningen inspirerar vi deltagarna att komma igång med träningen och ger exempel på vad du som individ har att vinna på att faktiskt börja.

Utvecklas som löpare

En föreläsning som ger tipsen till hur löpningen blir roligare. Vi ger tips på hur man kan utvecklas som löpare och få in mer variation i träningen. Hur kan man göra träningen mer tidseffektiv och hur skiljer sig träningen beorende på målsättning? Vi går även igenom de vanligaste misstagen som många motionärer gör och ger tips på hur man undviker dem.

Hälsosamma kostval

En föreläsning som hjälper till att ändra vanor. Spelar det egentligen någon roll vad man äter? Vilken diet är i så fall bäst? Vad krävs för att på ett hälsosamt sätt gå ned i vikt och hur påverkar kosten träningsresultaten? Den här föreläsningen hålls av vår nutrioinist/hälsopedagog och kommer att inspirera deltagarna till att göra hälsosammare val utan att det ska kännas för extremt och jobbigt.

Exempel på företag vi tränat



GE Healthcare



incoord