

MOTIONSPAKKEN

GØR MEDARBEJDERNE KLAR TIL DHL STAFETTEN

GØR JERES MEDARBEJDERE GODT LØBENDE OP TIL DHL STAFETTEN

Skal DHL Stafetten være mere end en enkelt hyggelig aften? Vil I gerne give jeres medarbejdere mulighed for at blive klogere på, hvordan man opretholder en bæredygtig løbemotivation og i fællesskab skaber mål og gode vaner? Nu har I muligheden for at blive klar til DHL Stafetten i samarbejde med løbeekspert Max Boderskov fra RunMax.

START UP-PAKKEN

- ✓ Foredrag på 1,5 – 2 timer. Foredraget omhandler både, hvordan træningen planlægges op til DHL Stafetten, hvordan man opretholder en bæredygtig løbemotivation, samt hvad man kan gøre for at undgå skader.
- ✓ 2 gange sparring med virksomhedens sundheds-/løbeambassadør(er), hvor Max Boderskov hjælper med at planlægge et godt forløb frem mod DHL Stafetten.

KR. 12.000 EX. MOMS

KEEP IT GOING-PAKKEN

- ✓ Foredrag på 1,5 – 2 timer. Foredraget omhandler både, hvordan træningen planlægges op til DHL Stafetten, hvordan man opretholder en bæredygtig løbemotivation, samt hvad man kan gøre for at undgå skader.
- ✓ 2 gange sparring med virksomhedens sundheds-/løbeambassadør(er), hvor Max Boderskov hjælper med at planlægge et godt forløb mod DHL Stafetten i samarbejde med ambassadøren(e).
- ✓ 3 fællestræninger – her sørger Max Boderskov for træningen, og deltagerne har undervejs mulighed for at få individuel sparring på de udfordringer, de måtte have.

KR. 16.800 EX. MOMS



**AARHUS
MOTION**

MOTIONSPAKKEN

GØR MEDARBEJDERNE KLAR TIL DHL STAFETTEN

ALL INCLUSIVE 1

- ✓ Foredrag på 1,5 – 2 timer. Foredraget omhandler både, hvordan træningen planlægges op til DHL Stafetten, hvordan man opretholder en bæredygtig løbemotivation, samt hvad man kan gøre for at undgå skader.
- ✓ 3 fællestræninger – her sørger Max Boderskov for træningen, og deltagerne har undervejs mulighed for at få individuel sparring på de udfordringer, de måtte have.
- ✓ 5 sparringssessioner med virksomhedens sundheds-/løbeambassadør(er), hvor Max Boderskov ikke blot hjælper med at planlægge et godt forløb mod DHL Stafetten, men giver også sparring omkring rollen som sundhedsambassadør, og hvordan vedkommende mest optimalt kan bevare motivation og tilslutning til sundhedsløsningerne for virksomhedens medarbejdere.

KR. 24.000 EX. MOMS

ALL INCLUSIVE 2

- ✓ Foredrag på 1,5 – 2 timer. Foredraget omhandler både, hvordan træningen planlægges op til DHL, hvordan man opretholder en bæredygtig løbemotivation samt hvad man kan gøre, for at undgå skader.
- ✓ 10 fællestræninger – her sørger Max for træningen, og deltagerne har undervejs mulighed for at få individuel sparring på de udfordringer, de måtte have.

KR. 24.000 EX. MOMS

OM MAX BODERSKOV - EJER AF RUNMAX

Ejer af RunMax, kandidat i idræt med speciale i løb, far til to og ildsjæl inden for løb. Max Boderskov har mange års erfaring med løb, både som træner og løber. Gennem RunMax har han gennem tiden hjulpet alle fra nybegyndere til løbere på højeste niveau, og han har også stået for udviklingen af DGI og DAF's løbetræneruddannelse.

Han er selv stadig aktiv, og har erfaring med alt fra 800m baneløb til ultra trailløb.



AARHUS
MOTION