

Pressemeldung vom 4. Juni 2021



Ob LIVE oder VIRTUELL – die Vorbereitung zum Firmenlauf Villingen-Schwenningen sollte nicht dem Zufall überlassen werden.

+++ Clever fit bietet kostenlose Vorbereitungskurse an +++

Bei tollem Wetter zusammen mit Tausenden durch Schwenningen laufen und als Belohnung wartet im Ziel die große Party auf dem Messegelände? Ein solches Laufformat ist auch in diesem Jahr weder umsetzbar noch sinnvoll. Auch wenn noch nicht final feststeht, ob zumindest ein Live-Event mit reduziertem Rahmenprogramm und unter Berücksichtigung der Abstands- und Hygieneregeln möglich ist, wird der Firmenlauf Villingen-Schwenningen auf jeden Fall in einer virtuellen Variante angeboten.

Um daran teilzunehmen laden sich die Teilnehmer*innen die kostenlose App viRACE auf das Smartphone und erhalten mittels Sprachausgabe Updates über das aktuelle Renngeschehen aufs Ohr. Zudem gibt es motivierende Unterstützung von Firmenlauf-Moderator Hartwig Thöne. Denn auch beim virtuellen Firmenlauf muss tatsächlich gelaufen werden, jedoch können sich alle Teilnehmer*innen ihre 5,5 km Lieblingsstrecke selbst aussuchen. Doch auch wenn diese Distanz scheinbar keine große Hürde darstellt, ist eine gute Vorbereitung mit passendem Training hilfreich um auf dem Zielfoto für die Social Wall noch glücklich und zufrieden zu lächeln.

Das Clever fit in Villingen-Schwenningen bietet ab dem 9. Juni über vier Wochen hinweg, immer mittwochs um 19 Uhr einen 45-minütigen Online Kurs für interessierte Teilnehmer*innen, um sich optimal auf den Firmenlauf Villingen-Schwenningen vorzubereiten. „In einer 45-minütigen Session, bekommen die Teilnehmer*innen von uns die volle Unterstützung. Wir zeigen die korrekte Ausführung und verschiedenste Übungen, um sich fit für den Firmenlauf zu machen.“ betont Trainer Damian Kaminski. Die Kurstermine sind am 9.6 / 16.6 / 23.6 / 30.6. Der Zugang erfolgt über die Plattform Zoom. Die Meeting ID lautet 997 2068 1032, der Meetingkenncode ist: FitVS2021. Also gleich anmelden, damit dem zufriedenen Lächeln auf dem Zielfoto nichts mehr im Wege steht.

Weitere Informationen unter www.firmenlauf-vs.de, [firmenlauf-vs@nplussport.de](https://www.facebook.com/firmenlaufvs) oder auf Facebook www.facebook.com/firmenlaufvs



ebmpapst

autowelt **schuler** 

 **proWIN**
international



Schwarzwälder Bote
Die große Zeitung in Baden-Württemberg

