



#### CIJFERS & FEITEN

Hardlopen staat op de derde plaats van meest beoefende sporten in Nederland, zowel voor mannen als vrouwen.

- 22% van de Nederlanders nam zich voor om te gaan of blijven hardlopen
- Met name tijd en gezelschap zijn nodig om de goede voornemens, meer te gaan sporten, te verzilveren
- 26% geeft aan mensen nodig te hebben om mee samen te gaan

Bronnen: sportarts en medisch expert bij Hardlopen.nl  
 Minjam Steunebrink, Stanford Universiteit, NOC\*NSF  
 Sportleehname 2020, i.s.m. Ipsos

# DE MAGIE VAN HARDLOPEN MET COLLEGA'S

Je wilt fitte en vitale medewerkers. Want die werken productiever en vallen minder vaak uit. Je wilt je mensen dus letterlijk in beweging brengen. Maar waarom is juist hardlopen dan zo'n geschikte sport? En wat maakt het extra krachtig wanneer collega's samen gaan lopen?

#### DE WINST VAN HARDLOPEN

Hardlopen maakt fysiek én mentaal gezonder. De voordelen van deze sport zijn wereldwijd al vaak bewezen. Hardlopers hebben meer energie en minder stress. Hun weerstand gaat omhoog en ze genieten van een

betere nachtrust. En ook niet onbelangrijk: hardlopen maakt vrolijk. Van al die voordelen profiteren jouw medewerkers al bij twee keer per week dertig minuten hardlopen. Maar misschien wel het grootste voordeel van deze sport: hardlopen is laagdrem-

pelig. Met een professionele trainer kan écht (bijna) iedereen meedoen. En door creatieve oefeningen trainen verschillende niveaus gewoon samen. Last but not least, er is weinig voor nodig: een paar hardloepschoenen en een trainer. Zelfs op een betonnen

“Hardlopen met collega’s is doorlopend teambuilen”, vertelt Henri Kwakman, projectcoördinator bij Schouten Techniek. In juni 2022 startte daar een team met hardlopen.nl voor bedrijven. “Mijn collega’s zien elke maandag mijn hardloepschoenen al onder m’n bureau klaar staan. Het leeft die dag echt. Ze zeggen: je gaat weer, wat goed!”



bedrijventerrein maakt een ervaren trainer er een inspirerende les van. Geen zaalhuur, materialen of andere extra’s nodig.

## DE BESTE IDEEËN EN OPLOSSINGEN ONTSTAAN TIJDENS HET HARDLOPEN

### HARDLOPEN MET COLLEGA’S: 1+1=3

Start een medewerker met hardlopen, dan is dit ook het startsignaal om allerlei positieve mentale en fysieke veranderingen in gang te zetten. Hierdoor zal hij of zij al snel meer gemotiveerd en ontspannen zijn. Vanuit die positieve toestand neemt

allereerst de kwaliteit van de communicatie met de directe collega’s toe. Een enorme winst voor elk bedrijf. Maar de lopers communiceren ook onderling: vóór, tijdens en na het lopen. Dit zijn medewerkers van alle geledingen in de organisatie. Mensen die elkaar anders niet spreken. En dan ook nog in een ontspannen setting mét een gemeenschappelijk doel en passie. Tijdens de trainingen ontstaat er begrip, draagkracht en verbinding. Het is een broedplaats voor nieuwe ideeën en samenwerkingen. Wanneer er aan de trainingen ook nog een online omgeving is gekoppeld, gaat die conversatie ook na de training door.

### LIFT MEE OP DIE ENERGIE

Lopen je medewerkers voor, tijdens of na hun werkdag, in plaats van in het weekend of ’s avonds? Dan hou je die energie op de werkvloer. Wie wel eens flink traint, weet hoe lekker dat vooral na afloop voelt. Stel je voor dat je zó energiek je werkdag start? Gaan je medewerkers tussen het werken door, dan geef je ze ook nog eens de beste remedie tegen een middag-dip. Sluiten ze de dag samen met een training af? Dan gaan zij fit, blij en voldaan naar huis. Onderschat het effect van blij thuiskomen niet, ook dát zie je de volgende dag weer terug op kantoor.

### VOORDELEN VAN HARDLOPEN MET EEN TRAINER

- Hardlopen wordt en blijft leuk
- Haalbaar en uitdagend voor iedereen
- Afwisselende trainingen
- Kans op stoppen en opgeven neemt fors af
- Werken aan hardlooptechniek
- Blessurekans neemt enorm af

### ACHT POSITIEVE EFFECTEN VAN HARDLOPEN

- Meer energie
- Minder stress
- Beter, sneller en langer slapen
- Weerstand gaat omhoog
- Bloeddruk gaat omlaag
- Lichaam wordt sterker en slanker
- Brein verouderd minder snel, de concentratie en levensverwachting nemen toe
- Zelfvertrouwen en discipline nemen toe

Door hardlopen maak je endorfine aan, dit zorgt voor een geluksgevoel. Dat betekent dus blije medewerkers. Stel je voor dat je medewerkers dat positieve blije gevoel met collega’s meemaken en dus delen. Dat geeft meer energie dan welke vrijmibo dan ook.

### HARDLOPEN VOOR BEDRIJVEN

Fitte, energieke én gelukkige werknemers! Hardlopen.nl voor bedrijven maakt het mogelijk. Dit speciaal ontworpen programma begeleidt jouw werknemers op een verantwoorde manier naar een betere gezondheid, wat zich vertaalt in meer werkplezier en productiviteit op de werkvloer. Hardlopen.nl voor bedrijven is een programma van de Atletiekunie speciaal samengesteld om jouw werknemers te begeleiden naar een betere gezondheid. Het aanbod bestaat uit fysieke hardlooptrainingen én een online omgeving met hardloopschema’s en een virtuele ranking waarop werknemers hun progressie kunnen bijhouden. De combinatie van fysieke trainingen en het online platform zorgt voor structuur en motivatie zodat meer werknemers in beweging komen én blijven.

Wekelijks kunnen werknemers deelnemen aan een hardlooptraining onder begeleiding van een gecertificeerde Atletiekunie-trainer. Werknemers worden ingedeeld op niveau, waardoor het programma geschikt is voor zowel beginnende als gevorderde hardlopers.

Ben je enthousiast? Neem contact met ons op via [bedrijven@atletiekunie.nl](mailto:bedrijven@atletiekunie.nl) of 026 483 4810.

Ga voor meer informatie naar [bedrijven.hardlopen.nl](http://bedrijven.hardlopen.nl).