



„Mach mit * bleib fit“ 2009

→ → Die Fitnessstour von Keep in Move





→ → Inhalt

➔	Unsere Ziele	
	Zielsetzungen der „Mach’ mit, bleib’ Fit Tour“	3
➔	Ihre Vorteile	
	Organisation, Ablauf und Marketing aus unserer Hand	4
➔	Unsere Leistungen	
	Professionelles Equipment und Know-How	5
➔	Das „Mach’ mit, bleib’ Fit“-Programm	
	Sport und Gesundheit – alle Programmpunkte auf einen Blick	6
➔	Die Module	
	Modul 1: „Mach’ mit, bleib’ fit“-Tag	7
	Modul 2: „Kinder in Bewegung“	8
	Modul 3: „Rundum-Paket“	9
➔	Die Kampagne 2008	
	„Mach’ mit, bleib’ Fit“ 2008 – Das Werbekonzept	10
➔	Event-Impressionen	
	Einblicke in unsere Events	11
➔	Anhang	
	Pressespiegel	12

DIE FITNESS-TOUR 2008

mach mit * bleib fit

www.laufkueste.de

→ → **Unsere Ziele**

- Das Motto der Fitnesstour 2009 sollte als Wiedererkennungswert unbedingt den Slogan „Mach’ mit, bleib’ Fit Tour“ beibehalten.
- Es wird eine Initiative gestartet, Urlauber sowie Bewohner verschiedener Regionen den gesundheitlichen Sport näher zu bringen.
- Es wird insbesondere durch vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsangebote, auf sportliche Tätigkeiten an der frischen Luft wertgelegt.
- Durch Aufklärungsarbeit unserer Sportlehrer und Ärzte werden die Teilnehmer sachkundig informiert, trainiert und nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil angeleitet.
- Oberstes Ziel ist es, die Lebensqualität zu halten/zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.
- Unsere qualifizierten Sportlehrer motivieren die Teilnehmer zu sportlichen Tätigkeiten, aber auch der Teamgeist und der Spaß an der Sache wird zum unvergesslichen Erlebnis an diesem Tag.
- Ob groß ob klein, ob dick, ob dünn, ob sportlich oder unsportlich, jeder kann bei diesem Event etwas für sich entdecken.
- Den Besuchern/Touristen wird anhand der Events die Vielfalt der Sportmöglichkeiten gezeigt und sie werden motiviert, selbst aktiv zu werden.
- Anhand eines sportmedizinischen Fitnessschecks kann ein persönlicher Gesundheits-Status ermittelt werden.



→ → **Ihre Vorteile**

- Alles aus einer Hand
- Kein Personalaufwand von Ihrer Seite
- Kein Organisationsaufwand für Sie
- Erfahrene Sportlehrer, -wissenschaftler und -ärzte
- Unser Büro für Kommunikationsdesign sorgt für schnelle und werbewirksame Umsetzung ihrer Druckerzeugnisse (Flyer, Plakate, Werbung etc.)
- Wir stellen das gesamte Material für die Tour zur Verfügung
- Gesamtkoordination aller Events
- Information an unsere Vertragspartner
- Werbung und Marketing bei unseren Events
- Kurze Kontaktwege für dringende Gespräche zwischen uns und unseren Auftraggebern
- Einbindung von Kooperationspartnern z.B. Krankenkassen, Sponsoren etc.



→ → **Unsere Leistungen**

- **ORTSBESICHTIGUNG** vor der Veranstaltung
- **ORGANISATION** parallellaufender Programmpunkte
- **AUSSTATTUNG**
 - Musikanlage
 - Bänke, Tische, Stehtische, Tischdecken, Informationsbeschilderung
 - 4 professionelle Eventzelte 3 x 4,5m (Farbe: gelb)
 - Eventbühne / Podeste für die Moderation und Vorführung (12m²)
 - Fitnesstouranhänger wird von uns gestellt und kann mit Ihrer Werbung gebrandet werden (Länge: 4,5m, Höhe: 3m, Breite: 2m)
 - Dokumentation der Events durch Fotos
- **MODERATION DER VERANSTALTUNG**



→ → Unser Programm

MÖGLICHE PROGRAMMPUNKTE

→ Workshops in den jeweiligen Sportarten

Nordic Fitness

(Nordic Trekking, Beach Nordic Walking, Power Nordic Walking, Nordic Fitness etc.)

Laufen

(Beachrunning, Laufschule, Individuelle Laufberatung, Erstellung von Trainingsplänen für Anfänger, Rückenfitness als Prävention für den Ausdauersport)

Body Styling

(Rückenpower/Funktiongymnastik/Wirbelsäulengymnastik/präv. Krafttraining)

Neue Trends

(Flexibar, Pezziball, Tubes, Wackelbretter, Slackline als Ganzkörpertraining etc.)

→ Großes **Mitmachangebot** für die ganze Familie (Koordinationsparcours)

→ **Kinderolympiade** mit Teamspielen

- Kleinfeldsoccer, Koordinationsparcours, Staffelwettbewerbe, Slackline, Unihockey

→ **Sportmedizinische Betreuung**

- Informationen neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Information über gesunde Ernährung
- Sportmedizinische Beratung durch unsere Ärzte (Präventionsmaßnahmen etc.)

→ **Specials**

- Videoanalyse der Lauf- und Nordic Walkingtechnik auf dem Laufband
- POLAR Herzfrequenz Messung
- POLAR Fitnesstest „Hör auf dein Herz“



→ → Die Module

→ Modul 1: „Mach’ mit, bleib’ fit“-Tag (vier Stunden)

Dieses Modul beinhaltet:

- die komplette Organisation
- Auf- und Abbau
- die Durchführung des Fittessevents
- die Durchführung und Betreuung der Sport- und Gesundheitsprogramme
- die Bereitstellung des Information- und Aktionsbereich mit vier repräsentativen Zelten (3x4,5 m)
- die Betreuung durch sechs qualifizierte medizinische Fitnesstrainer, Sportlehrer/-wissenschaftler und Ärzte, die für den reibungslosen Ablauf verantwortlich sind

Natürlich kann eine Programmänderung nach Absprache durchgeführt werden.

→ Preis auf Anfrage





→ → Die Module

→ Modul 2: „Kinder in Bewegung“

1. Kinderolympiade und Kidsfitness

Die Kinder können sich bei der Kinderolympiade spielerisch betätigen, ihren Bewegungsdrang ausleben, ihren Wettkampfgeist entdecken und dabei Spaß an der Fitness erfahren. Für dieses Modul stehen mindestens zwei Sportanimateure zur Verfügung.

2. Mobile Kletterwand (Höhe: 5m)

Es werden Geschicklichkeit, Kraft, Koordination und Konzentration gefördert. Dabei werden die Kinder durch ein geschultes Personal nach Alpinier-Technik abgesichert. (Branding mit Ihrer Werbung möglich)

→ Preise auf Anfrage





→ → Die Module

→ Modul 3: „Rundum-Paket“ (vier Stunden)

Das Modul 3 setzt sich zusammen aus:

Modul 1: „Mach' mit, bleib' fit“-Tag (vier Stunden)

Modul 2: „Kinder in Bewegung“

→ Preis auf Anfrage





→ → **Event-Impressionen**

→ **Nordic Walking**



Beratung



Crash-Kurs



Schulung

→ **Neue Trends: Flexi Bar, Tubes, Theraband:**



Trendsport



Kinder und Fitness



Spiel und Spaß

→ **Beratung und Information**



Gesundheitsberatung/-check



POLAR Herzfrequenzmessung



Präventive Rückenfitness



→ → Anhang/Presse/Sonstiges

- „Gesundheitstag Heiligenhafen 24.08.08“ – Lübecker Nachrichten
- „Gesundheitstag Eutin 31.08.08“ – Lübecker Nachrichten
- „Aha ab heute anders. Mit mehr Bewegung“ – Schleswiger Zeitung
- Weitere Infos und Pressestimmen unter: www.keepinmove.de



Keep in Move Events – Mit uns kommt Bewegung ins Spiel

Die Partner der „Mach mit * bleib fit“-Tour 2008

ostsee-holstein-tourismus*

GRÖMITZ
Ostseeheilbad der Sommerseite

OSTSEEFjordsCHLEI

Ostseeheilbad
Heiligenhafen


Neustadt
Ostseeheilbad an der Ostsee

 **Klinikum Neustadt**
Schön Kliniken

DAMP
GESUNDHEIT + ERHOLUNG


STADTMARKETING
Neustadt an der Ostsee

SEGEBERGER
KLINIKEN
GRUPPE

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Eutin*

Deutsche
Herzstiftung 

www.**Globetrotter**.de
Ausrüstung


KARHU[®]

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY



Keep in Move Events – Mit uns kommt Bewegung ins Spiel