

## RUNTASTIC BEGEISTERT JUGENDLICHE

*Schüler der Polytechnischen Schule Wels trainierten mit Fitness Coach Lunden*

**Das oberösterreichische Unternehmen, das vor allem für die Runtastic Lauf & Fitness App bekannt ist, war am Mittwoch, 3. Juni in der Polytechnischen Schule Wels zu Gast. Runtastic Fitness Coach Lunden Souza heizte den Jugendlichen während ihrer Sportstunde ein. Ziel des Besuches war, junge Erwachsene zu mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil zu animieren - und das ist gelungen.**

„Unsere Schüler des Poly Wels durften die Lauf - und Fitness App von Runtastic im Sportunterricht ausprobieren. Die Schüler waren vom abwechslungsreichen Training begeistert und das Smartphone konnte mit Hilfe der App sinnvoll im Unterricht eingesetzt werden. Die Sportstunde mit dem Runtastic-Team war ein tolles Erlebnis für Schüler und Lehrer“, ist Lehrerin Eva Huber erfreut.

Während dem Training waren die Schüler mit vollem Engagement dabei. Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie zum Beispiel mit der Six Pack App oder dem Butt Trainer, machten ihnen genauso Spaß wie eine kurze Laufrunde mit der Runtastic App, bei der sie aufzeichnen konnten, wie weit und schnell sie gelaufen sind.

Runtastic Fitness Coach Lunden zeigte den Schülern verschiedene Übungen, die sie auch zuhause nachmachen können: „Die Schüler waren neugierig darauf, Runtastic kennenzulernen und freuten sich auf das Training. Es ist wichtig, dass sie auch in ihrer Freizeit auf ihre Fitness und Gesundheit achten und das schon in einem frühen Alter zum Teil ihres Lebens zu machen. Und, wenn sie ihr Smartphone, das sie ja immer und überall dabei haben, dazu verwenden können, um fit zu werden, sind sie bestimmt motivierter, sich zu bewegen.“ Die neuen Medien sind der Hauptgrund dafür, dass die Menschen einen Großteil ihrer Zeit sitzend verbringen. Runtastic will das verändern und zeigen, dass man sich mithilfe der neuen Technologien mehr bewegen kann. „Ich denke, dass die Kinder Spaß daran hatten, und das ist doch das Allerwichtigste“, zieht Souza Resümee.

„Unser Ziel bei Runtastic ist es, andere dabei zu unterstützen ein fittes, gesundes und glückliches Leben zu führen und wir sorgen uns um die Gesundheit und das Wohlergehen der nächsten Generation. Deshalb suchen wir immer wieder neue Wege, um Jugendliche für einen gesunden Lebensstil zu begeistern. Wichtig ist uns auch, ihnen nahe zu bringen, wie einfach man seinen Körper trainieren kann - zum Beispiel mit dem eigenen Körpergewicht“, sagt Christina-Anna Stenz, Initiatorin des Projektes über die Beweggründe.

### **Über Runtastic**

Mit mehr als 130 Millionen Downloads und über 60 Millionen registrierten Usern auf Runtastic.com, ist Runtastic eines der führenden Unternehmen im Gesundheits- und Fitnessbereich, das ein umfassendes Ecosystem anbietet, um Fitness- und Gesundheitsdaten aufzuzeichnen und zu verwalten.

Runtastic bietet mehr als 15 einmalige Apps an, unter anderem die Runtastic Flagship App, Runtastic Me, Six Pack, Sleep Better sowie unterschiedliche Apps für Fitness und Krafttraining. Die Apps arbeiten Hand in Hand mit der unternehmenseigenen Hardware, wie dem Runtastic Orbit, der intelligenten Waage Libra oder dem Bluetooth Heart Rate Monitor. So sind detaillierte und qualitative Statistiken & Infos über den jeweiligen Fortschritt möglich, die User dabei unterstützen, sich ihres Lebensstils bewusster zu werden und ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Alle Daten werden mit Runtastic.com synchronisiert. Auf dieser Plattform können User ihr Online Trainingstagebuch ansehen, haben Zugang zu detaillierten Analysen ihrer Daten, profitieren von der motivierenden und unterstützenden Community und nutzen viele weitere zusätzliche Services. Die Runtastic Apps, Trainingspläne und [Story Runs](#) sind für iPhone, Android, Windows Phone und BlackBerry erhältlich, die dazu passende Hardware kann online auf [Runtastic.com/shop](http://Runtastic.com/shop), bei [Amazon.com](http://Amazon.com) oder bei ausgewählten Händlern erworben werden. Erhalte weitere Infos auf [Runtastic.com](http://Runtastic.com), oder folge uns auf [Twitter](#), [Facebook](#), [Google+](#), [Instagram](#), [YouTube](#) oder auf dem [Runtastic Blog](#).

**Fotos:** Runtastic