FITTE LEIDERS

ROTTERDAM RUNNING AMBASSADORS

FITTE LEIDERS

Gezondheid is de nieuwe rijkdom

---

een initiatief van de

Rotterdam Running Ambassadors

ROTTERDAM RUNNING AMBASSADORS

De Rotterdam Running Ambassadors zijn een businessnetwerk met een hart voor de stad en marathonlopen als verbindende factor.

ROTTERDAM RUNNING AMBASSADORS

De leden vormen een **brede vertegenwoordiging** van het Rotterdamse bedrijfsleven en de Rotterdamse (semi-) publieke sector. Elk lid is vanuit zijn of haar leidinggevende of zelfstandige positie in staat om een bijdrage te leveren aan de **ontwikkeling** en **promotie** van de stad en versterkt de **onderlinge business** van de leden en hun organisaties.

RRA EN DE STAD

Als ambassadeurs van de stad dragen de Rotterdam Running Ambassadors actief bij aan het ontwikkelen van een gezonde en weerbare stad.

DNA

Beweging zit in het DNA van Rotterdam. Die beweging heeft ertoe geleid dat de stad in het verleden in staat is gebleken zich telkens aan te passen en open te staan voor nieuwe ontwikkelingen.

GROTE UITDAGINGEN VOOR DE STAD...

Rotterdam heeft dit aanpassingsvermogen ook nu weer hard nodig om een aantal grote uitdagingen zoals de coronacrisis, de energietransitie en de klimaatadaptatie het hoofd te bieden.

FITTE LEIDERS

Dit vraagt om fitte en weerbare organisaties met leiders die het goede voorbeeld geven.

Sport has the power to change the world. It has the power to inspire. It has the power to unite people in a way that little else does.

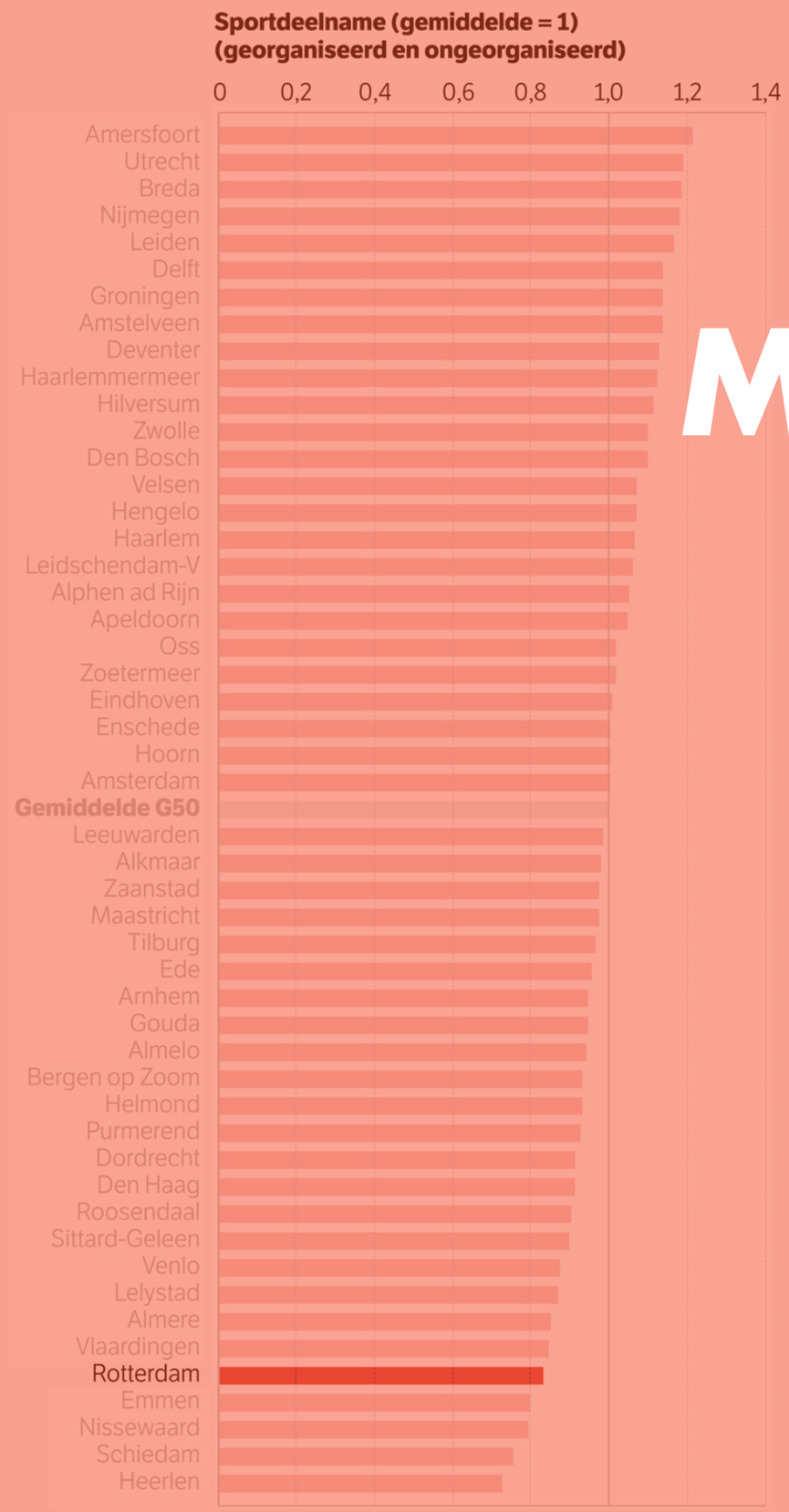
Nelson Mandela

GEZONDHEID IS DE NIEUWE RIJKDOM

Covid-19 onderstreept het belang van lichamelijke en geestelijke gezondheid.

ROTTERDAM MOET NOG EEN EXTRA STAP ZETTEN

Deelname aan sport in de vijftig grote gemeenten



NRC 181120 / EvG / Bron: Atlas voor gemeenten 2020

PROGRAMMA FITTE LEIDERS

De RRA geeft richting door het stimuleren van fit leiderschap.

Leading by example: leiders die de weg wijzen naar een vitale organisatie, stad en samenleving.

3 PIJLERS

1 versterken fysieke gezondheid

2 verbeteren mentale weerbaarheid

3 stimuleren sociale interactie

1 FYSIEK

- begeleiding door deskundige trainers
- trainingsschema met duidelijke jaarplanning met tussendoelen en meetmomenten
- uitgebreide intake en nulmeting

2 MENTAAL/ BEWUSTWORDING

- maandelijkse nieuwsbrief met interviews, achtergrond en advies ter inspiratie en motivatie
- lezingen en workshops over onderwerpen als training, voeding en leefstijl

3 SOCIAAL

- **RRA WORK: maandelijkse (online) netwerkevenementen**
- **georganiseerde samenkomst rondom evenementen**
- **Kenia Experience**

EN VERDER...

onder andere:

- bibliotheek met adviezen voor training en blessurepreventie
- gasttrainingen
- workshops over o.a. stress, mentale fitheid, core stability,voeding
- vouchers voor introductietraining bij RRA
- breder aanbod wedstrijden
- betere introductie nieuwe leden
- speed date sessies RRA WORK

VERDIEPING

FITTE LEIDERS is geen koerswijziging, het is **een verdieping** van de waarden waar RRA al **20 jaar** voor staat.

Een veerkrachtig Rotterdam vraagt om fitte leiders

ROTTERDAM

MARATHONS

De marathon als basis voor een gezonde leefstijl

NETWERK

Alleen samen kunnen we ons ontwikkelen en verbeteren

RESTART/KICKSTART

Fitte Leiders is bedoeld als restart na corona voor de huidige leden én als kickstart van een nieuwe leefstijl voor aspirant-leden.

PLANNING

(onder voorbehoud en verder uit te breiden)

2021

april	kickoff Fitte Leiders
september	Wedstrijd Zonder Tijd
oktober	NN Marathon Rotterdam
november	Kenia Experience
november	lustrum

2022

april	NN Marathon Rotterdam
najaar	buitenlandse marathon

KENIA EXPERIENCE

10-daagse reis naar Iten: Home of Champions

- verblijf in Iten: Home of Champions
- trainen op hoogte
- topatleten: bezoek training en trainingskamp
- bezoek school van brother Colm O'Connell
- evt. business en/of charitatief programma
- safari

OPROEP

Wil jij een bijdrage leveren aan één van de commissies of heb je een interessant idee voor FITTE LEIDERS? Laat het ons dan weten. Alleen samen maken we RRA futureproof!

FITTE LEIDERS

ROTTERDAM RUNNING AMBASSADORS