

Bewegungskurse - Yoga, Rückenfit, Pilates



ZIELGRUPPE:

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – unsere Kurse sind für alle Mitarbeitenden geeignet und können flexibel in den Arbeitsalltag integriert werden.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG:

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) unterstützt Mitarbeitende aktiv dabei, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden im Arbeitsalltag zu erhalten und zu stärken. Mit gezielten Maßnahmen, wie Bewegungskursen, wird nicht nur die körperliche Fitness verbessert, sondern auch Stress abgebaut und die Motivation gesteigert. So profitieren Unternehmen und Mitarbeitende gleichermaßen – für ein gesünderes und produktiveres Arbeitsumfeld!

Dauer: 10x 60 Minuten

Kosten vor Ort: 1200€ netto | Kosten online: 850€ netto

INHALTE - MODULE IM ÜBERBLICK

1. YOGA

Dieser Kurs verbindet sanfte Dehnungen mit bewusster Atmung und fördert Kraft, Flexibilität und Entspannung. Perfekt, um Stress abzubauen und mit neuer Energie in den Arbeitsalltag zurückzukehren.

2. RÜCKENFIT

Stärken Sie Ihren Rücken gezielt! Dieser Kurs legt den Fokus auf den Rücken- und Rumpfbereich und hilft, Verspannungen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern. Ideal für alle, die viel sitzen oder körperlich beansprucht sind.

3. PILATES

Kräftigen Sie Ihre Tiefenmuskulatur! Pilates kombiniert kontrollierte Bewegungen mit Atemübungen und fördert die Körperstabilität und -haltung. Ein idealer Kurs, um die Körperwahrnehmung zu verbessern und die Muskulatur schonend zu stärken.