



Gesund und fit durch den Arbeitsalltag

Gerne möchten wir Ihrem Unternehmen die Möglichkeit geben, etwas für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu tun. Denn Körperliche, psychische sowie soziale Gesundheit sind der Grundstein für Motivation, Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit.

Ihre Vorteile

- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeiter
- positive Auswirkungen auf das Skelett und Muskelsystem (Prävention gegen Fehlhaltungen)
- Verringerung gesundheitsrelevanter Arbeitsbelastungen
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- langfristiger Erhalt der Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter (körperlich und psychisch)
- besseres Arbeitsklima
- Positionierung als attraktiver Arbeitsgeber



Eine regelmäßige körperliche oder sportliche Betätigung, wirkt einer einseitigen Arbeitsbelastung entgegen und dient dem körperlichen sowie mentalen Ausgleich.

Unser Kursprogramm:

Functional Training Stufe 1

Montags: 8:00uhr bis 9:00uhr

Mittwochs: 17:00 bis 18:00uhr

Donnerstags: 17:00 bis 18:00uhr

Functional Training Stufe 2

Mittwochs: 18:15uhr bis 19:15uhr

Donnerstags: 18:15 bis 19:15uhr

Ziel des Kursangebots, ist es gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen zu schaffen und dadurch die Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen kurz und langfristig zu verbessern um eine langfristige krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit zu vermeiden.

Damit wir eine hohe Qualität der Kurse gewährleisten können und somit auf jeden einzelnen Kursteilnehmer individuell eingehen können, finden unsere Kurse in Kleingruppen von bis zu maximal 6 Personen statt.

Das körperliche Training in Gruppen, ermöglicht Ihren Arbeitsnehmern neben der Verbesserung ihrer Gesundheit, einen Körperlichen und mentalen Ausgleich zu schaffen sowie Kontakte mit Kollegen und Kolleginnen zu pflegen und beim gemeinsamen Sporttreiben Spaß zu haben.

Ort des Geschehens:

Die Kurse finden in unseren Räumlichkeiten der MyoGym Physiotherapie statt.

Nach Absprache bieten wir auch externe Kurse in Form von Firmenfitness/ betriebliche Gesundheitsförderung in Ihren Räumen an. Bitte sprechen Sie uns diesbezüglich in Form von Email oder persönlich. Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

In den Sommermonaten wäre außerdem die Möglichkeit gegeben, die Kurse an die Grünflächen des Rheinauhafens zu verlegen.

Functional Training --- Stufe 1

- abwechslungsreiche Übungen
- 6 er Gruppen
- leicht forderndes Ganzkörpertraining
- Training mit dem eigenem Körpergewicht
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung aller Großen Muskelgruppen sowie der hinteren Kette

Inhalte der Kurse:

Functional Training --- Stufe 2

- 6 er Gruppen
- Ganzkörpertraining im Intervallzirkel
- Training mit Zusatzlasten wie z.B. TRX u. Med.ball
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung des gesamten Bewegungsapparates

Preise:

Unsere Kurse finden in 10er- Serien statt.

Sie haben die Möglichkeit über ein oder mehrere Upgrades ihr Programm zu ergänzen und zu individualisieren.

Firmenfitness:

Functional Training

10x60min: 170€

Upgrades:

1x Entspannungsmassage

25€

Personal Training 60min

70€

