

Workshops & Kurse für die betriebliche Gesundheitsförderung in Firmen

Motivation - Inspiration - Information	Dauer	Teilnehmer	Preis netto**
Workshops			
➤ Workshop Faszien – Straffen statt Erschlaffen: Was ist eine Faszie, wie trainiere ich sie und warum eigentlich?	45 Min	max. 30	149 €
<i>inklusive Workout: Faszirolle zur Hand und schon geht es los! (mehr Teilnehmer möglich, wenn eigene Rollen mitgebracht werden)</i>	30 Min	Max. 10	239 €
➤ Workshop Rücken – Wie belastbar ist meine Wirbelsäule inklusive Übungen für den Arbeitsplatz	60 min	max. 30	229 €
➤ Workshop Ernährung – Wie funktioniert gesunde Ernährung (Blutzuckerspiegel, Zuckeralternativen, Eiweiße für Zwischendurch, gesunde Ernährung am Arbeitsplatz)	60 min	max. 30	229 €
➤ Workshop Bluthochdruck – Wie gefährlich ist der Bluthochdruck und wie kann ich ihn meiden?	60min	max. 30	229 €
➤ Workshop Regeneration – Erholung und Entspannung im Training, der Umgang mit Stress und Mythen im Alltag	60 min	max. 30	229 €
➤ Workshop Turmorschutz – Vorbeugung ist die beste Medizin	60 min	max. 30	229 €
Kurse			
➤ Rücken Kurs	30 min	max. 20	70 €
	60 min	max. 20	109 €
➤ Faszien Kurs <i>(mehr Teilnehmer möglich, wenn eigene Rollen mitgebracht werden)</i>	30 min	max. 10	70 €
	60 min	max. 10	109 €
➤ bewegliche Mittagspause: Praxis	15 min	max. 15	35 €
	30 min	max. 15	70 €
➤ Bauch Beine Po Kurs	60 min	Max. 20	109 €
➤ Pilates Kurs	60 min	Max. 20	109 €
➤ Zirkeltraining	60 min	Max. 20	109 €
➤ Tabata / HIIT Training	30 min	Max. 20	70 €
Massage			
➤ Rückenmassage	20 Min		25 €
➤ Wellnessmassage (Ganzkörper)	60 Min		70 €
Personaltraining			
➤ Fitness, Coaching, Shape, Body, Ernährung	60 min	-	130€
	30 Min		75 €
Testings			
➤ Körperbauanalyse (Körperfett, Muskulatur, Bauchfett, Kalorienumsatz im Ruhezustand plus Kleine Ernährungstipps)	60 Min		109,00 €

Informationen:

Genaue Details und Optionen für eine erfolgreiche Programmerstellung, abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter, erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch. Das komplette Angebot ist auch Online durchführbar. Bitte geben Sie mir immer die Rechnungsanschrift, Bezug und Besteller bekannt.

Stornierungen: Workshops & Kurse können immer 5 Tage vor dem gebuchten Kurstag *kostenfrei* storniert werden, danach wird der vereinbarte Betrag in Rechnung gestellt. Die oben genannten Preise sind netto pro Kurs oder Stunde (30min/60min/90min) zuzüglich MwSt..

**GESUNDER MITARBEITER. GESUNDES UNTERNEHMEN. GESUND MIT
PERSONALTRAINING_BARGTEHEIDE**