

Hansefit



Firmenfitness
plus

Motivationstraining

Motivation für sportlichen

Ausgleich in Ihrem Unternehmen

In Form eines Seminars wird Ihren Mitarbeiter/innen anhand von gut nachvollziehbaren Fakten aus Medizin, Biologie und Sportwissenschaft die Notwendigkeit von regelmäßiger Bewegung kurzweilig und ohne erhobenen Zeigefinger vermittelt. Das Seminar schließt mit einem kurzen Exkurs in das „persönliche Zeitmanagement“ ab.

Dauer: ca. 90 min
max. 20 Teilnehmer
Kosten: 390 Euro (gesamt)

Ernährungstraining

Optimale Ernährung

für einen gesunden Lebensstil

Das Ernährungsseminar wird mit den Mitarbeiter/innen gemeinsam individuell ausgerichtet, so dass ein grundlegender Prozess gestartet wird, in dessen Verlauf die Mitarbeiter/innen lernen, wie sie das Thema Gesundheit, Ernährung und Arbeit miteinander in Einklang bringen können.

Dauer: 6-10 Termine á 90 min
8-10 Teilnehmer
Kosten: 250-350 Euro pro Teilnehmer (incl. Unterlagen)

Auch als Workshop verfügbar
(Einzeltermin wahlweise für 1, 2 oder 4 Std.)

Kosten: 300-500 Euro für 10 Teilnehmer (incl. Unterlagen).

Für das Plus an Motivation, gesundem Lebensstil und Ausgelassenheit.



Stress Check-up

Wege zu mehr Gelassenheit

Durch die Analyse des individuellen Stresspegels können Stressfallen überdacht, neue Perspektiven eröffnet und die persönlich effizientesten Stressmanagement-Techniken herausgearbeitet werden. Hocheffektives Kleingruppentraining bei geringem Zeitaufwand. Besonders geeignet für gestresste Mitarbeiter/innen, die Unterstützung suchen und bereit sind, neue Sichtweisen zuzulassen.

Dauer: 4 Termine á 120 min
3-4 Teilnehmer
Kosten: 220,- Euro pro Teilnehmer

Nichtrauchertraining

Für einen rauchfreien Betrieb

Gründe, das Rauchen aufzugeben, gibt es genug. Und doch hindert Sie etwas daran? Dieses Programm bietet den Mitarbeiter/innen die Chance, endlich rauchfrei zu werden und vor allem zu bleiben. Bestandteile des Kurses sind: Auseinandersetzung mit dem persönlichen Rauchverhalten, den hinderlichen Einstellungen und Denkfallen, Herausarbeiten positiver Ziele und Stärkung der Motivation, Vorbereitung des Rauchstopps, viele Informationen und Tipps für die erste Zeit, Stabilisierung durch telefonische Unterstützung und Rückfallprophylaxe. Das Programm wird begleitend wissenschaftlich evaluiert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Inklusive ausführlichem Teilnehmer-Manual.

Info-Veranstaltung ca. 1-2 Wochen vor Beginn des Programms

(Dauer 1/2 Stunde)

Wahlweise möglich als:

6-Wochen-Kurs (2 Termine/Woche in den ersten 2 Wochen)
8-Wochen-Kurs (wöchentlich)

8 - 10 Teilnehmer
Kosten: 220 Euro pro Teilnehmer (inkl. Teilnehmer-Manual)



Privat Training als Gruppentraining

Gesund und fit bleiben

mit Spaß an der Bewegung

Dank medizinischer und sportwissenschaftlicher Erkenntnisse findet sich heute für jeden Menschen eine adäquate und motivierende Bewegungsform. Selbst gesundheitliche Vorschädigungen oder die Ausrede „keine Zeit“ stellen für unsere Trainer kein Hindernis dar, ein maßgeschneidertes Gesundheits-Sportprogramm zu erstellen, bei dem auch der Spaß nie zu kurz kommt.

Dauer: individuell
max. 5 Teilnehmer
Kosten: individuell (je nach Programm)

Personaltraining

Den inneren Schweinehund überwinden

Neben einem Einführungsgespräch und einer Standortbestimmung des Beschäftigten werden individuelle Trainingsziele gesetzt, ein Trainingsplan erstellt und entsprechend des persönlichen Niveaus das Training aufgenommen. Ziele, wie Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Technik und Taktik werden begleitet durch Mentales Training, Trainingssteuerung, Entspannungstechniken, Atemtraining, Ernährungsplanerstellung etc. Das Personaltraining kann im FitnessStudio oder an anderen Ort (z.B. Finnbahn) stattfinden.

Dauer: individuell
1 Teilnehmer
Kosten: individuell



Vereinbaren Sie mit uns gern einen Termin

Telefon 0421. 22 37 90 30

Telefax 0421. 22 37 90 40

info@hansefit.de

www.hansefit.de

Ihr *hansefit*-Team

hansefit  – Das *fitness* Club Network

hansefit ist eine Marke der i2c idea 2 consulting e. k.