



Fitness Angebot für die Mitarbeiter

Gemeinsam stark

1. Salsa Beine Bauch Po (BBP)

Bei dieser Version werden wir tanzen und die entsprechenden Muskeln mit lateinamerikanischer Musik trainiert.

2. Entspannungskombi:

Muskel- Relaxation, Atmung, Meditation, Stressabbau

3. Pilates:

auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

4. (Faszien) Yoga:

ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen beinhaltet.

5. Qi Gong:

ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

6. Stretching:

ist eine Übungsform im Rahmen des sportlichen Trainings, bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden, um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen inklusive der damit verbundenen sporttechnischen wie auch konditionellen Optimierung.

Beispiele:

2 x pro Woche

Dienstag: 13:00 - 16:00 BBP
14:15 - 15:15 Stretching

Donnerstag: 13:00 - 16:00 Pilates oder Yoga
14:15 - 15:15 Qi Gong oder BBP

Preis: 240€ pro Woche

2 x pro Woche

Dienstag: 13:00 - 14:00 BBP
14:15 - 15:15 Stretching

Donnerstag: 13:00 - 14:00 BBP
14:15 - 15:15 Entspannung

Preis: 240€ pro Woche

3 x pro Woche

Dienstag: 13:00 - 14:00 BBP

Mittwoch: 13:00 - 14:00 Entspannung, Yoga,
Qi Gong od. Stretching

Donnerstag: 13:00 - 14:00 BBP

Preis: 180€ pro Woche

3 x pro Woche

Dienstag: 13:00 - 14:00 BBP
14:15 - 15:15 Qi Gong

Mittwoch: 13:00 - 14:00 Pilates
14:15 - 15:15 Entspannung

Donnerstag: 13:00 - 14:00 Yoga
14:15 - 15:15 BBP

Preis: 360€ pro Woche

Wechselkurse Dienstag

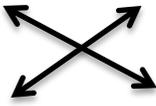
1. Dienstag im Monat: 13:00 - 14:00 Qi Gong (Gruppe 1)
14:15 - 15.15 Qi Gong (Gruppe 2)
2. Dienstag im Monat: 13:00 - 14:00 BBP (Gruppe 1)
14.15 - 15.15 BBP (Gruppe 2)
3. Dienstag im Monat: 13:00 - 14:00 Entspannung (Gruppe 1)
14.15 - 15.15 Entspannung (Gruppe 2)

Preis: 480€ pro Woche

1 Einheit = 50 – 60 Min. á 60€

Gesundheitstage

	<u>Raum 1</u>	<u>Raum 2</u>
11:00 -12:00	Qi Gong	BBP
12:15 -13:15	Entspannung	(Faszien)Yoga



Parallel dazu laufen Fuß- und Rückenmassagen auf mobilen Massagestühlen bzw. Fußmassageliegen (jeweils ca. 15. Min., Zeitplan für Massage-Einheiten mind. 1 Woche vorher eintragen, Blanko-Zeitplan wird vorab zur Verfügung gestellt).