

StarkAktiv Personal Training
Rebekka Engelhart
Biberacher Straße 14
88339 Bad Waldsee

Mobil +49 176 38701650
info@stark-aktiv.de
www.stark-aktiv.de

Gesundheitsangebote für Firmen

Aktive Pause

In der Arbeit ist es wie im Sport – in den Pausen kann sich festigen was zuvor gelernt und gemacht wurde. Außerdem kann neue Energie getankt werden, um wieder produktiv arbeiten zu können. Pausen aktiv zu gestalten, sich Zeit für Erholung zu nehmen, tut daher nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Geschäft.

Eine aktive Pause sollte ausgleichen, was während der Arbeitszeit vernachlässigt wurde – den Körper bewusst zu bewegen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Mit Dehnübungen für den ganzen Körper, die auf die Anforderungen unterschiedlicher Arbeitsplätze angepasst werden können, wird der Körper wieder beweglich, Verspannungen können abgebaut und Schmerzen vorgebeugt werden. Dabei werden Meditations-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen eingearbeitet (je nach Abteilung und Zielgruppe), um neuen Fokus und neue Energie zu bekommen.

Dauer: Nach Absprache zwischen 20 – 60 Minuten

Firmen-Fitness oder Firmen-Yoga

Bewegung ist ein Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben. Ein fitter, leistungsfähiger Körper ist hierfür nicht nur eine Option, sondern Pflicht. Nur so ist es möglich die Freizeit oder Urlaube aktiv und erholsam zu verbringen sowie den Berufsalltag mit Energie und Belastbarkeit zu meistern. Sind wir krank, so erfordert die Genesung unsere volle Aufmerksamkeit. Um Krankheiten vorzubeugen sind Sport oder Yoga Möglichkeiten, die Spaß machen und das Wohlbefinden direkt beeinflussen.

Sport können wir überall machen, drinnen oder draußen, nur mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten. Wir können Sport anpassen an die eigenen Bedürfnisse und so Schritt für Schritt fitter werden. Yoga machen wir im Sommer gerne draußen; im Winter drinnen. In unseren Trainings und Yogastunden vereinen wir Menschen in jedem Fitnesslevel, motivieren und vermitteln den Spaßfaktor an Bewegung.

Dauer: 60 – 90 Minuten für ein Training

StarkAktiv

PERSONAL TRAINING

StarkAktiv Personal Training
Rebekka Engelhart
Biberacher Straße 14
88339 Bad Waldsee

Mobil +49 176 38701650
info@stark-aktiv.de
www.stark-aktiv.de

Meditation

Meditation ist für alle Menschen möglich. Wir müssen uns nur darauf einlassen. Unter Anleitung ist es deutlich leichter die Gedanken zur Ruhe zu bringen und den Fokus nach Innen zu richten. Es kann Klarheit entstehen, neue Kraft aufgetankt werden und Stress losgelassen werden.

In einer Meditation muss nicht nur stillgesessen werden, es können auch Atemübungen einfließen oder leichte Dehnübungen. Über den Fokus auf unseren Körper, fällt es leichter den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Dauer: Nach Absprache zwischen 20 – 60 Minuten

Workshops

In Workshops können wir ein Thema wählen, das zur Zielgruppe passt und entsprechend passgenau einen Workshop erstellen.

Workshop-Ideen können z. B. sein:
Yoga für Anfänger, Outdoor Fitness am Trimm-Dich-Pfad, Outdoor Fitness für Jogger, Meditation für Anfänger, Yoga zum Entspannen, Training ohne Geräte für überall und jederzeit, Abnehmen mit Sport, Nacken- und Rückenentspannung sowie Training, Dehnübungen für den Arbeitsplatz

Lassen Sie uns wissen, für welche Gruppe oder Abteilung Sie sich ein Programm wünschen – wir beraten Sie gerne dabei, was zu Ihren Wünschen passt.

Dauer: 2 Stunden bis 1 Tag

Challenges

Diese Form neue Gewohnheiten zu etablieren oder sich bewusst einem Thema über eine begrenzte Zeit zu widmen, liegt aktuell im Trend und kann Veränderungsprozesse anstoßen. Wir entwickeln individuelle Challenge-Konzepte für Ihre Zielgruppe oder Abteilung.

So kann z. B. der Start in ein fitteres, gesünderes Leben mit einer 4-Wochen-Challenge begonnen werden. Hierbei können wir Ernährung und Bewegung kombinieren und als Coaches betreuend zur Verfügung stehen sowie mit Online-Angeboten lokale Einheiten ergänzen.

Dauer: nach Absprache

StarkAktiv

PERSONAL TRAINING

StarkAktiv Personal Training
Rebekka Engelhart
Biberacher Straße 14
88339 Bad Waldsee

Mobil +49 176 38701650
info@stark-aktiv.de
www.stark-aktiv.de

Vorträge & Gesundheitstage

In Vorträgen können wir Impulse geben für ein gesundes und fittes Leben. Wir können motivieren aktiv zu bleiben oder zu werden und Tipps für den Alltag geben.

Ein Beispielvortrag könnte sein „Fit mit Schweinehund“, in dem wir die Menschen motivieren den inneren Schweinehund zu überwinden.

Mit Erfolgsgewohnheiten für den Alltag steht dem Tun nichts mehr im Weg.

An Gesundheitstagen kann mit einem solchen Impuls-Vortrag gearbeitet werden und ergänzend noch ein Praxisteil stattfinden.

Dauer: nach Absprache