

› Business-Boxing

Bei diesem Workshop können Ihre Mitarbeiter am eigenen Leib spüren, wie gut Bewegung tut. Sie erfahren unter Anleitung eines professionellen Boxtrainers durch die Grundtechniken des Boxens die spannungsabbauende Wirkung von Sport. Mit Spaß und guter Laune wird somit die Motivation gesteigert, auch zukünftig sportlich aktiv zu sein und somit lange leistungsfähig und gesund zu bleiben.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Wii-Games-Event

Bei diesem Computerspiel-Event kommt selbst der größte PC-Junkie in Bewegung. Egal ob im Team beim Bowling, Tennisspielen und Boxen oder alleine beim Fitness-Training vor dem Monitor. Mit der PS 3-Spielekonsole bekommen „Bewegungsmuffel“ Spaß an der Bewegung. Über eine große Leinwand werden die Aktivitäten deutlich sichtbar übertragen und animieren auch die Kollegen zum Mitmachen. Das Wii-Games-Event bringt Freude und Spaß in jeden Gesundheitstag.



DAUER: 30-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS