

## > Flexibar-Training

Beim Flexibar-Training wird die Körpermuskulatur durch ganz gezielte Schwingungen stimuliert. Diese Schwingungen werden durch einen Flexibar-Stab erzielt und können durch Anleitung eines Trainers in die verschiedenen Muskulaturen des Körpers gesteuert werden. Diese oszillierenden Bewegungen eignen sich besonders zur Stärkung des Bewegungsapparates.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS

## > Business-Pilates

Pilates ist ein sanftes Training zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung. Die Mitarbeiter lernen mit Spaß ihren Körper stärker wahrzunehmen und trainieren ihre Haltemuskulatur. Gleichzeitig wird durch eine sehr ruhige und entspannte Form der Bewegung ein Entspannungseffekt erzielt, der als Ausgleich zur beruflichen Anspannung sehr wichtig ist. Das „Business-Pilates“-Programm ist speziell auf den Arbeitsplatz abgestimmt und ermöglicht es, sich in ganz normaler Alltagsbekleidung zu bewegen und Körper & Geist wieder zu erfrischen.



DAUER: 30-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS