

> Mission „Power-Stulle“

DER ERNÄHRUNGSWETTKAMPF

„Mission Power-Stulle“ ist ein mitreißender und erlebniszentrierter Workshop zum Mitmachen und Zuschauen. Hierbei erstellen 2-6 Teams in einem Wettkampf unter Moderation eines Ernährungsexperten die gesündeste Stulle für den Arbeitsalltag. Diese wird anschließend nach einem speziellen Punktesystem bewertet und der Sieger ermittelt. So erfahren die Teilnehmer und Zuschauer auf sehr anschauliche und spaßige Art und Weise die Grundregeln einer gesunden und leistungssteigernden Ernährung am Arbeitsplatz.



DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS

> Fit@Work for Business

„Fit@Work for Business“ ist ein belastungsspezifisches Mobilisations- und Dehnungsprogramm für den Arbeitsplatz. Die Übungen wurden direkt für Mitarbeiter mit überwiegend sitzender Tätigkeit erstellt. Diese zielen durch Muskelentspannung und Muskelkräftigung genau auf die Regionen im Körper ab, die durch das permanente Sitzen in Verbindung mit der PC-Arbeit in Mitleidenschaft gezogen werden. Ihre Mitarbeiter können alle Übungen in ihrer ganz normalen Arbeitsbekleidung mitmachen und kommen nicht ins Schwitzen.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS