

GEMEINSAM TRAINIEREN!



Die momentane Home-Office Situation verlangt viel von ihren Mitarbeitern: Zu der mangelnden Bewegung, die der Gesundheit schaden kann, kommt die soziale Isolation. Vielen Menschen fehlt der Austausch mit ihren Kollegen.

Hier können Sie als Unternehmen mit digitalen gemeinsamen Trainings entgegen wirken! Sport hält körperlich und geistig fit und bietet einen aktiven Ausgleich zur Arbeit im Home-Office. Tragen Sie zu einer Work-Life-Balance bei, fördern die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und steigern so neben Produktivität und Zufriedenheit auch das Gemeinschaftsgefühl Ihres Teams.



Fit im Home-Office



Fit im Home-Gym

Unser Angebot



Fit im Home-Office

 20 Minuten

 20€ pro Einheit (bis zu 20 Teilnehmern)

 Empfehlung: 3 Einheiten pro Woche

 Schwerpunkte:
Rücken-, Nacken- und Schulterbereich
Verspannungen lösen
Dehnen



Fit im Home-Gym

 45 Minuten

 45€ pro Einheit (bis zu 20 Teilnehmern)

 Empfehlung: 2 Einheiten pro Woche

 Training als Alternative zum Fitnessstudio
Allgemeine Fitness
Ausdauer
Dehnen

Unsere Trainer



Samira

- Trainer B-Lizenz Leistungssport
- 6 Jahre Trainererfahrung
- Leitung des Stützpunkttrainings für Judo
- Leitung des Online Vereinstrainings
- Leitung von Trainings in Gruppen und einzelner Athleten
- Aufstellung individueller und gemeinsamer Trainingspläne
- Personal Trainer



Chiara

- Leistungssportlerin
- Sportstudentin
- Fitnesstrainer C-Lizenz
- Leitung von Sportgruppen
- Leitung des Online Vereinstrainings
- Erstellung von Trainingsplänen
- Praktikum in einer sportwissenschaftlichen Praxis
- Leistungsdiagnostik
- Personal Trainer