



Fit in Köln...

...zur Arbeit!

Immer nur sitzen bei den Konferenzen und Meetings - von Morgens bis Abends und wenn, dann nur 15 Minuten schnelles Kaffeepäuschen ...kaum Zeit zum entspannen, schließlich will man ja auch mit den Kollegen noch ein Wörtchen wechseln...

...und irgendwann fängt der Rücken an, man wird müde, die Konzentration läßt nach und vom vielen Kaffeekonsum grummelt der Magen...

Für ein klein wenig Entspannung sorgen wir zwischendurch!

In 4 - 6 min mit unbegrenzter Teilnehmerzahl, gestalten wir Ihnen eine aktive Minipause, um Sie fit für die folgenden Programmpunkte zu machen - in Ihrem Konferenzraum!

Auch in den kurzen Kaffeepausen oder nach dem Lunch werden wir Sie entsprechend betreuen:

In ca. 15 min erhalten Sie mit maximal 25 Kollegen eine Rückenschuleinheit, die Ihnen nicht nur auf Konferenzen, sondern auch im Alltag das Leben erleichtern soll. Von Mobilisationstechniken über eine kurze Haltungsanalyse mit Korrekturvorschlägen, bis hin zu Kräftigungsübungen und Entspannungstipps - in kurzer Zeit zu langfristigem Wohlbefinden!

Und sollten Sie sich während der Tagung ein wenig mehr Zeit abwickeln können, so steht Ihnen unser Fitness-Berater für eine Einzelberatung - oder Entspannungsmassage - gerne zur Verfügung!



Der Tagessatz (8 Std. Anwesenheit) für einen Fitnessberater im Rahmen von Konferenzen und Seminaren beläuft sich auf 380,00 € zzgl. MwSt. und Verpflegung.

Das Angebot ist beschränkt auf Köln - sollten Sie jedoch Gefallen an dem Programm finden, erstellen wir Ihnen gerne ein separates Angebot! Zusätzliche Bausteine sind natürlich jederzeit einsetzbar - teilen Sie uns Ihre Wünsche mit!