

Bewegungskurse



Aktivierung und Ausgleich

Unsere **Bewegungskurse** bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre **Muskulatur aktiv zu mobilisieren** und den Körper in Form zu halten. Egal, ob Sie eine kurze **Aktivpause** in den Arbeitsalltag integrieren oder gezielte Rückentrainings absolvieren möchten – unsere Kurse sind vielfältig und **auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt**.

Unter Anleitung von qualifiziertem Fachpersonal können Sie gezielt an Ihrer Fitness arbeiten, **Haltungsschäden vorbeugen** und die allgemeine Lebensqualität steigern.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 60 | 90 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Kurse | Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Motivation | Bewegung | Kommunikation & Teamentwicklung

Beispiel-Inhalte:

- ✓ Unsere Kurse
- ✓ Aktive Pause: Kurze Aktivierung stark belasteter Muskulatur
- ✓ Rückenkurs: Gezieltes Rückentraining mit Ausgleichsübungen
- ✓ Pilates, Funktionales Training: Gezieltes Muskeltraining
- ✓ Faszientraining: Kurs mit Faszienrollen zur Lockerung und Mobilisation
- ✓ Tabata, HIIT: Intervalltraining zur Ausdauerverbesserung
- ✓ Laufkurs, Nordic Walking: Ausdauerkurs an der frischen Luft
- ✓ Wunschthema

Alle Kurse können auch digital durchgeführt

Bewegungskurse



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für unsere Bewegungskurse zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum die Kurse stattfinden sollen – ob in Präsenz oder digital.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten der Bewegungskurse, einschließlich der Kursformate wie Pilates, Rückentraining und Faszientraining. Unser Fachpersonal berät Sie, um das optimale Erlebnis für Ihre Veranstaltung zu gestalten, egal ob vor Ort oder online.

Organisation und Durchführung

- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Durchführung der Entspannungskurse vor und sorgt für das notwendige Equipment sowie die digitale Plattform, falls der Kurs online stattfindet.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal die Bewegungskurse. Sie stehen bereit, um die Teilnehmenden durch die Übungen zu führen, Fragen zu beantworten und wertvolle Tipps zur Förderung der Gesundheit und Fitness zu geben – sowohl in Präsenz als auch im digitalen Format.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Event haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie die Bewegungskurse bei Ihren Mitarbeitenden angekommen sind und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.