

Aktiv & Gesund

| | |
|--------------------------------------|--|
| Zielsetzung: | Gemeinsames Erlebnis, Tagungsbegleitung, Gesundheitsbewusstsein |
| Teilnehmerzahl: | 8 bis 100 |
| Jahreszeit: | ganzjährig |
| Dauer | flexibel (z.B. ein Abend + ein Vor-/Nachmittag) |
| Ort | nach Wahl |
| Preis (netto zzgl. MwSt.) | Da das Programm sehr individuell gestaltet wird, nennen wir Preise hier gerne auf Anfrage. <i>Der Preis enthält Vorbereitung, Betreuung u. Material sowie eine Pulsuhr für jeden Teilnehmer (Modell auf Anfrage).</i> <i>Hinzu kommen Spesen für unsere Trainer (Anfahrt, ggf. ÜN, Verpflegung).</i> |

Schaffen Sie Gesundheitsbewusstsein bei Ihren Mitarbeitern und fördern Sie gleichzeitig das Zusammengehörigkeitsgefühl in Ihrem Team! Von diesem Programm profitieren Mitarbeiter und Unternehmen gleichermaßen: Mitarbeiter sind gesund und fühlen sich wohl, das Unternehmen hält die Krankenstände niedrig und hat motivierte Mitarbeiter.

Das Programm „Gesund tagen“ besteht aus mehreren Teilen: Zu Beginn, z.B. am ersten Abend, erfahren die Teilnehmer in einem ca. zweistündigen Einführungsvortrag mit Workshopcharakter Wissenswertes zu so vielseitigen Themen wie Gesundheit, Ernährung, richtige Bewegung und Entspannung.

Am nächsten Tag z.B. nachmittags führt der Weg nach draußen. Erst werden die Pulsmesser angelegt, die jeder Teilnehmer als Willkommensgeschenk auf dem Kopfkissen vorgefunden hat, und dann heißt es „Ran an die Stöcke!“. Die ausgebildeten Trainer geben Tipps zur richtigen Benutzung, und schnell hat jeder Spaß an der Fortbewegungsart Nordic Walking gefunden.

Zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls lockern wir das Programm mit kleinen Teambuildingaufgaben auf. Und natürlich wird immer wieder der Blick auf die Pulsuhr gelenkt. So bekommen die Teilnehmer ein Gefühl für den eigenen Körper und lernen, ihn im richtigen Maß zu belasten.

Mit vielen neuen Eindrücken, Informationen und der Pulsuhr im Gepäck reisen die Teilnehmer schließlich nach Hause, höchst motiviert, das Gelernte im Alltag umzusetzen!

Die Programmgestaltung ist individuell anpassbar. Das Nordic Walking kann z.B. durch eine Mountainbike-Tour oder eine Orientierungswanderung ersetzt werden. Gerne stimmen wir außerdem für Sie mit dem Hotel ab, dass die zum Programm passende, gesunde und leichte Ernährung auf den Tisch kommt. Ein Aufenthalt und ggf. Anwendungen im Wellnessbereich des Hotels runden das Programm auf Wunsch ideal ab!



Constructive Outdoor Training

Rathausplatz 1 · 83334 Inzell - Tel.: 0 86 65 - 92 86 66 Fax.: 0 86 65 - 92 81 95 6
e-mail: info@conout.com - www.conout.com