



Förderbar durch gesetzliche Krankenkassen nach §20b,c SGB V - Betriebliche Gesundheitsförderung!

Unsere Präsenz- und Onlinekurse für Ihre Mitarbeiter

Kurs 1 - Stretch, Roll & Relax

Das Mobilisieren des Gelenkapparates und ein „seelisches Runterkommen“, stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Ein Mix aus klassischen und innovativen Dehn- und Beweglichkeitsübungen, wie auch Faszienübungen mit der Rolle bilden den Hauptteil der Trainingseinheit. Abgerundet wird der Kurs mit einem Ausflug in eine Entspannungsmethode des autogenen Trainings und Atemübungen. Ein Workshop für Körper, Geist und Seele!

Mögliche Zeitrahmen: 30 Min · 45 Min · 60 Min

Benötigte Trainingsutensilien: Gymnastikmatte, Faszienrolle (bei Präsenzkursen sind Faszienrollen inkludiert)

Kurs 2 - Rückenfit Afterwork

Dieser Kurs kann inhaltlich an Büromitarbeiter, sowie an gewerblich tätige Personengruppen ausgerichtet werden. Gezieltes Training zur Rückenstabilität sowie der Ausgleich von Dysbalancen stehen hier im Vordergrund. Mobilisationsübungen, sowie ausgleichende Dehnübungen runden diesen Kurs ab.

Mögliche Zeitrahmen: 30 Min · 45 Min · 60 Min

Benötigte Trainingsutensilien: Gymnastikmatte

Kurs 3 - Rückenfit Relax

Eine Kombination aus rumpfstabilisierenden Übungen, die auf die entsprechende Zielgruppe ausgerichtet sind, sowie ein längerer Teil an Mobilisations- und Entspannungsübungen, bilden den Fokus in diesem Kurs. Ein ausgleichendes Training nach dem „Anspannungs-Entspannungsprinzip“.

Mögliche Zeitrahmen: 30 Min · 45 Min · 60 Min

Benötigte Trainingsutensilien: Gymnastikmatte

Kurs 4 - Burn your Stress!

Ein Ganzkörper-Kraftausdauertraining im erhöhten Belastungsbereich. Die Übungen werden hier ohne Zusatzgeräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Das Training beinhaltet die Beanspruchung jedes Muskelbereiches und der allgemeinen Ausdauer. Ein Kurs mit dem Ziel die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und den Kopf nach der Arbeit „frei“ zu bekommen!

Mögliche Zeitrahmen: 30 Min · 45 Min

Benötigte Trainingsutensilien: Gymnastikmatte

Die Durchführung unserer Kurse direkt in Ihrem Unternehmen richten wir gerne nach Ihren örtlichen Möglichkeiten und Ihrem Zeitrahmen aus! Onlinekurse führen wir auf den Onlineplattformen Microsoft Teams oder ZOOM durch.

07307 – 29 738 25 · info@shb-consulting.com · www.shb-consulting.com

Wir sind immer in Bewegung für Ihre Gesundheit und Ihren Erfolg!