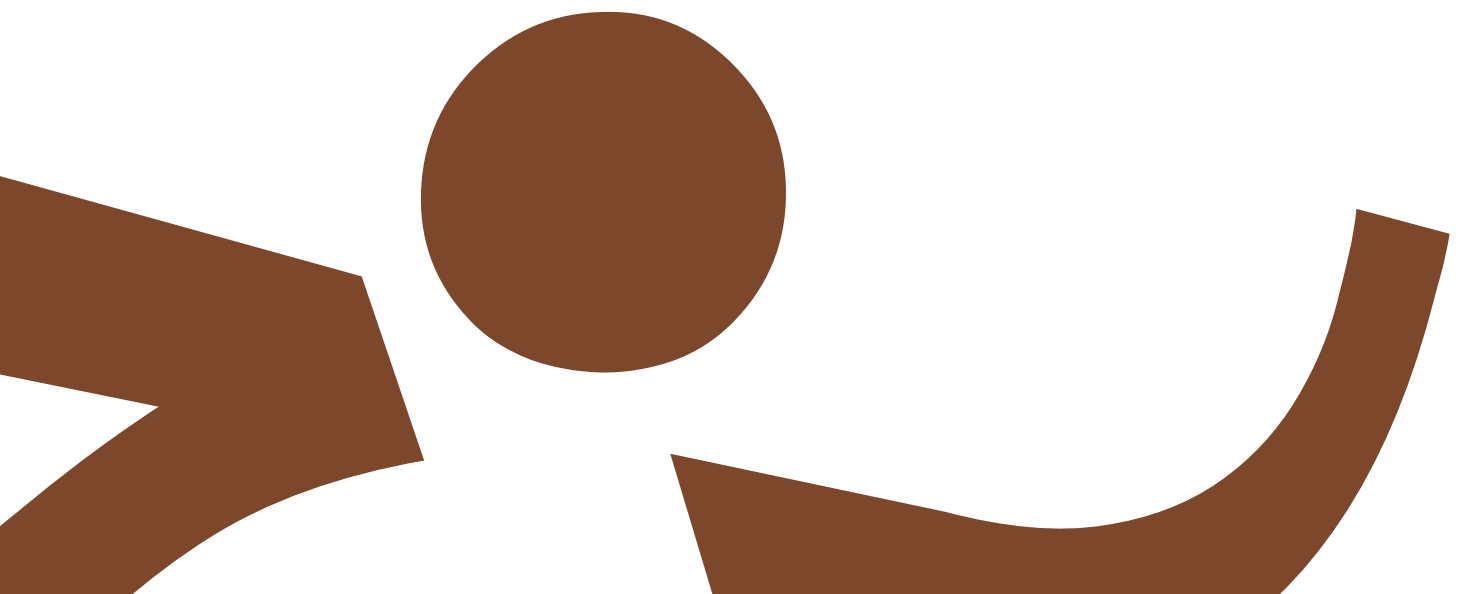




maßgeschneidertes
Gesundheitstraining
für Unternehmen

Geben auch Sie ihren Mitarbeitern die Möglichkeit,
aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun!



maßgeschneidertes
Gesundheitstraining
für Unternehmen



step into sports - Der Name ist Programm

Die Philosophie des Unternehmens steckt bereits im Namen. Treten Sie ein in die Welt der freudvollen und gesunden Bewegung in Begleitung eines Experten.

Egal ob Anfänger, begeisterter Hobbysportler oder Gruppen - wir zeigen Ihnen wie es funktioniert und begleiten Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen.

das Team

Diplomsportwissenschaftler Matthias Haun stehen erfahrene und professionell arbeitende Trainer zur Umsetzung der verschiedensten Bewegungsschwerpunkte zur Seite.

Das Team wird ergänzt von zahlreichen Partnern aus medizinischen, therapeutischen Bereichen und der Sportartikelbranche.

unsere Highlights

- Personaltrainings - maßgeschneiderte Bewegungs- und Lebenskonzepte für Einzelpersonen
- Impulsvorträge - bewegungsspezifische Themen einfach auf den Punkt gebracht
- Coachings - maßgeschneidertes Gesundheitstraining für Unternehmen
- Ernährungscoachings, konzeptionelle Beratungen zur Implementierung von Fitnesshardware

maßgeschneidertes
Gesundheitstraining
für Unternehmen



Abgrenzung zu herkömmlichen Gesundheitstrainings

Jeder Kurs ist zielorientiert ausgerichtet, das heißt es werden je nach Kursausrichtung Übungen erarbeitet, trainiert und gefestigt. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, das Erlernte selbstständig und vor allem effektiv umzusetzen.

Ein begleitendes Skript zu jedem Kurs unterstützt das spätere Training in Eigenregie.

Konzeption

- alle Kurse werden von speziell ausgebildeten Kursleitern ausgeführt
- in jedem Kurs wird Step by Step ein Übungspool mit den Teilnehmern erarbeitet
- alle Teilnehmer erhalten ein begleitendes Skript mit genauer Übungserklärung
- am Ende jedes Kurses können die Teilnehmer selbstständig ein effektives Bewegungstraining durchführen

Zielsetzung

- Gezieltes Bewegungstraining
- professionelle und intensive Erarbeitung eines Übungspools für ein selbstständiges Training
- Förderung einer unternehmensinternen Gruppendynamik

maßgeschneidertes
Gesundheitstraining
für Unternehmen



Kursangebote

➤ Cardio

- Laufkurse (Technikoptimierung, vom Laufanfänger zum 10km Läufer)
- Nordic Walking Kurse (Erlernung einer effektiven Nordic Walking Technik)
- Fitness Circle (Kraftausdauerorientierte Übungen als Zirkeltraining)

➤ Body Work out

- Thera-Fit (Ganzkörpertraining mit dem Theraband)
- Rückenfitness (Gezieltes Training der rückenstabilisierenden Muskeln)
- Stability (Kraft-/ Koordinationstraining mit Kleingeräten)

➤ Body Balance

- Yoga (vitalisierende und stressreduzierende Übungsfolgen)
- Pilates (Auf die Haltung und die Rumpfmuskulatur fokosierte Übungen)
- Yogilates (Yoga- und Pilatesübungen werden aufeinander aufgebaut und vereint)

maßgeschneidertes
Gesundheitstraining
für Unternehmen



Konditionen

- Impulsvortrag 45 min. 250,- €
- 1 Kurs á 8x60 min 699,- €
- 2 Kurse je 8x60 min. 669,- € pro Kurs
- 3 Kurse je 8x60 min. 619,- € pro Kurs

Alle Konditionen zzgl. der gesetzl. MwSt.

inkludierte Leistungen

- professioneller Trainer mit entsprechender Zusatzqualifikation
- Kursbegleitendes Skript (u.a. präzise Übungserklärung + Bilderreihen)
- Kleingeräte wie Matten, Bälle, Therabänder können gestellt werden
- Sonderkonditionen für Trainingsgeräte

KONTAKT

step into sports

fon 089 / 123 01 285

mobil 0176 / 243 76 285

mail info@stepintosports.de

web www.stepintosports.de