



Los geht's — NEUE KURSE ☺

Aktiv und entspannt im Alltag – Ihre Möglichkeiten mit re-motio

Präventionskurse

- # „Nordic Walking“ (mehr als nur mit Stöcken laufen) 160,00 €
 - # „Fit & Roll®“ (Faszientraining mit und ohne Blackrolls®) 160,00 €
 - # „Wirbelsäulengymnastik“ (komplexe Übungen für Ihre Rückengesundheit) 160,00 €
 - # „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ (aktuell online via Zoom) 160,00 €
- # Die angebotenen Präventionskurse sind ZPP-zertifiziert. Diese Kurse werden von Ihrer Krankenkasse subventioniert – fragen Sie gerne bei Ihrer Krankenkasse nach der Höhe der Kostenübernahme.
- Kursdauer 10 x 60 Minuten, Start ab 15.11.2021 → siehe Tabelle Wochenplan**
- !Teilnahme an Kursen zu 6 Einheiten (6 x 60 Minuten) möglich (ohne Kassensubvention). 120,00 €

Workshops in kleinen Gruppen (WS)

- WS „Nordic Walking“ (Treffpunkt nach Vereinbarung/z.B. Waldzugang Katzenbachsee) 65,00 €
- „Fit & Roll®“ (Faszientraining mit und ohne Blackrolls®) 65,00 €
- WS „Wirbelsäulengymnastik“ (komplexe Übungen für Ihre Rückengesundheit) 65,00 €
- WS „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ 65,00 €

Die Workshops finden einmalig zu je 90 Minuten statt.

Wochenplan ab 15.11.2021 fortlaufend	Nordic Walking	Fit & Roll® Faszientraining	Wirbelsäulengymnastik	Progressive Muskel- entspannung nach Jacobson
KURSE / PRÄVENTIONS- KURSE	Montag bis Freitag 07:30 – 08:30, 08:45 – 09:45, 13:30 – 14:30, 14:45 – 15:45, Samstag 10:00 – 11:00 Sonntag 09:00 – 10:00			Montag bis Freitag 12:00 – 13:00, Dienstag und Donnerstag 20:00 – 21:00
WorkShops	Sa/So (gerne anfragen)	Sa (gerne anfragen)	Sa (gerne anfragen)	Sa/So (gerne anfragen)

Aktiv und entspannt am Arbeitsplatz – Betriebliche Gesundheitsförderung

Blocktermine oder Workshops zu

- „Aktive Bewegungspause am Arbeitsplatz“
- „Ergonomie am Arbeitsplatz“
- „Impulse zur Nutzung Ihres Büros als Bewegungsraum“ – Komplexe Übungen, Entspannungstechniken

Vereinbaren Sie gerne einen Besprechungstermin.

Individuelle Gesundheitsförderung

Bewegung, Regeneration und Ernährung/Darmgesundheit – ganz auf Sie abgestimmt

Einzelberatung (60 Minuten)

Bewegung und Ernährung leicht gemacht ☺

115,00 €

„Das Kleine 1x1 einer gesunden Ernährung“ – ganz auf Sie abgestimmt

Einkaufen – Zubereiten – Genießen

Einzelberatung (60 Minuten)

115,00 €

TUN schafft Veränderung – Möglichkeiten finden und erkennen

Resilienztraining – ganz auf Sie abgestimmt ☺

Einzelberatung (8 x 60 Minuten)

640,00 €

Alle Angebote (außer Nordic Walking) können auch gerne virtuell über Zoom stattfinden. Selbstverständlich erfolgen die Kurse unter Einhaltung der aktuellen Corona-Bestimmungen.

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot. Schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an – ich freue mich auf Sie!

Schöne Grüße

Ihre Renate Baittinger

Sport- und Politikwissenschaftlerin

Koordinatorin Betriebliche Gesundheitsförderung

