



Los geht's — KURSE ☺

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

Präventionskurse

# „Nordic Walking“ (mehr als nur mit Stöcken laufen)	170,00 €
# „Fit & Roll®“ (Faszientraining mit und ohne Blackrolls®)	170,00 €
# „Wirbelsäulengymnastik“ (komplexe Übungen für ihre Rückengesundheit)	170,00 €
# „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ (einfach durch Anspannung entspannen)	170,00 €
# „Autogenes Training“	170,00 €
# „Fit & Roll®“ Faszientraining mit + ohne Blackrolls®, inkl. Fokus Beckenboden	170,00 €
# „Rückbildung“ Kurse mit und ohne Baby	170,00 €

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

!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 Vereinb./z.B. Waldzugang Katzenbachsee)	65,00 €
WS „Fit & Roll®“, „Wirbelsäulengymnastik“, „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ (auch online via Zoom möglich), jeweils	65,00 €

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 (r.baittinger@re-motio.de) oder rufen Sie mich an (Mobil 0176 20709462) – ich freue mich auf Sie!

Schöne Grüße

Ihre Renate Straus (ehem. Baittinger)

Sport- und Politikwissenschaftlerin
Kordinatorin Betriebliche Gesundheitsförderung