



Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiter = Gesundes Unternehmen

Unser Angebot für Ihr Unternehmen:
Gesundheit durch Bewegung

In Kooperation mit der

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Köln e.V.

Nutzen Sie die Potenziale, die in der Bewegung stecken und treiben Sie Gesundheitssport mit Freunden und Arbeitskollegen im Verein oder direkt bei Ihnen vor Ort. Das macht nicht nur Spaß, sondern Sie können auch auf Grund einer qualifizierten Betreuung ganz sicher sein, dass die gewünschten Erfolge sich schnell einstellen. Gesundheitssport verknüpft alle Inhalte mit dem Ziel, Ihr Wohlbefinden zu optimieren und Sie zu einem aktiven Lebensstil zu „verführen“.



Gesunder Rücken

■ Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

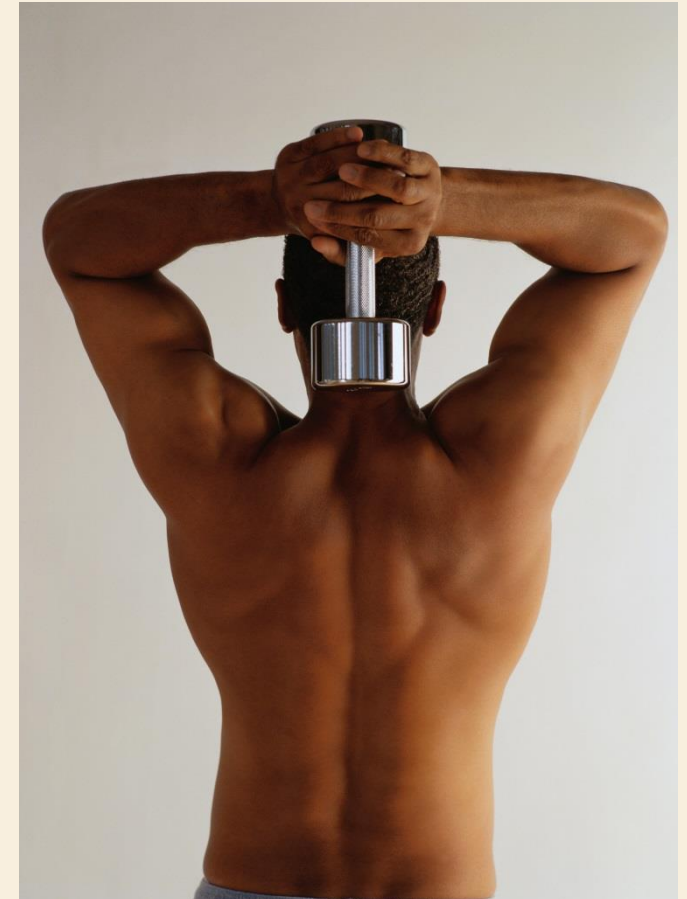
Ein Angebot für alle, die etwas für ihren Rücken und die allgemeine Fitness tun möchten. Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, Anregung von Herz und Kreislauf sowie des Bandscheiben-Stoffwechsels.

Zeitlicher Umfang:

- 45 Minuten

Materialien:

- Therabänder
- Stabilisationsstäbe
- Hanteln
- Gymsticks



AfterWorkOut

■ Nach der Arbeit noch einmal richtig auspowern

Im AfterWorkOut dreht sich alles um das gezielte Training der großen Muskelgruppen. In einer guten ausgewogenen Mischung trainieren wir nicht nur Kraft, sondern legen auch großen Wert auf Ausdauer. So steigern wir nicht nur Ihre Stoffwechselaktivität, sondern erhöhen zeitgleich Wohlbefinden und Lebensqualität – und das Ganze **nur mit dem eigenen Körpergewicht**.

Zeitlicher Umfang:

- 60 Minuten

Materialien:

- keine



Zumbafitness

■ Tanz und Fitness in einem

Zumba® ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik mit Bewegungen aus Cumbia, Salsa, Merengue und Reggaeton. Durch die einfach zu erlernenden Choreografien wird jede Stunde zu einem Workout für den ganzen Körper. Dabei trainieren Sie unbewusst Ausdauer und Kraft.

Die Musik lenkt dich ab und es macht sofort gute Laune.

Zeitlicher Umfang:

- 60 Minuten

Materialien:

- keine



Lauftreffs

■ Laufen ohne zu Schnaufen

Laufen hat viele positive Eigenschaften. Sei es die Bewegung an der frischen Luft oder der Stressabbau nach einem anstrengenden Arbeitstag. Laufen hält fit und gesund. Auch verbrennt der Körper bei moderatem Ausdauersport mehr Kalorien als bei vielen anderen Sportarten. Worauf warten Sie noch? Rein in die Laufschuhe und los!

Zeitlicher Umfang:

- 30 - 60 Minuten

Materialien:

- keine



Aktive Mittagspause

- **Kleine Spiele, Brain-Training oder Sport ohne zu Schwitzen**

Sie und ihre Mitarbeiter entscheiden, worauf Sie Lust haben. In der Aktiven Mittagspause geht es um die Aktivierung jeder einzelnen Zelle, um so über das Mittagstief zu kommen.

Zeitlicher Umfang:

- 30 Minuten

Materialien:

- Diverses



Stoffwechseltraining nach Prof. Dr. Ingo Froböse

■ Essen und Trimmen – beides muss stimmen

Das „Ganzkörpertraining zur Optimierung des Stoffwechsels“ nach Sportwissenschaftler und Buchautor Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln!

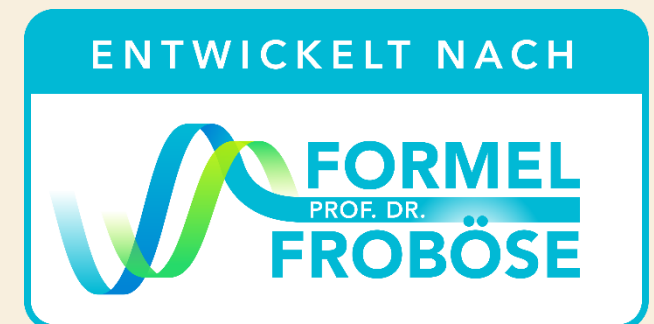
Nach neusten Erkenntnissen aus der Stoffwechsel-Forschung begleiten wir Sie in 10 Wochen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und helfen überschüssige Pfunde dauerhaft loszuwerden.

Erhalten Sie zudem in einem Zusatztermin wichtiges Basiswissen rund um eine gesunde Ernährung.

Zeitlicher Umfang:

- 10 Termine á je 60 Minuten
- 150 € pro Person

Präventionskurs nach § 20 SGB V (Bezuschussung durch ihre gesetzliche Krankenkasse)



Preise

Option 1

Training in unserer VGS-Halle

- Teilnehmeranzahl:
maximal 15
- Preise:
 - 60 Minuten = 90 €
 - 45 Minuten = 80 €
 - 30 Minuten = 60 €

Option 2

Training in Ihren Räumlichkeiten

- Teilnehmerzahl: abhängig von
der Größe Ihrer Räumlichkeiten
- Preise:
 - 60 Minuten = 110 €
 - 45 Minuten = 100 €
 - 30 Minuten = 80 €

Kontakt

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3
50829 Köln

0221 - 888 253 - 0
sport@vgs-koeln.de