



„All About Health“

Gesundheitstage für Mitarbeiter und Führungskräfte



Unsere Gesundheitstage „All About Health“ sind voller wertvoller Impulse für die persönliche Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte – ob für einen, zwei oder mehrere Tage.

Die Gesundheitsbereiche Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung werden in praktischen Einheiten und inspirierenden Mini-Workshops abgedeckt. Ein hoch qualifiziertes Trainerteam betreut die Teilnehmer während des gesamten Aufenthaltes in unserer Gesundheitswelt Chiemgau.





Gesundheitstage „All About Health“

1, 2 oder mehrere Tage –

Umfang und Inhalte stimmen wir gerne individuell mit Ihnen ab.

PROGRAMMBEISPIELE FÜR EIN- BZW. MEHRTAGESPROGRAMME		
Programmbeispiel 1. Tag	Programmbeispiel 2. Tag	Programmbeispiel 3. Tag
Anreise Thermenhotel Ströbinger Hof**** 	Frühsport: Qigong 	Frühsport: Fit in den Tag
Einführung und Kennenlernen	Frühstück	Mini-Workshop: „Stärker als der innere Schweinehund“ 
Mittagessen 	Mini-Workshop Stressbewältigung: „Stay Cool in Tough Times“ 	Mittagessen
Eingangstestung Fitness/Ausdauer im PROMOVEO Fitnesszentrum 	Mittagessen	Kardio- und Geräte-training im Gesundheits- und Fitnesscenter PROMOVEO 
Nordic Walking 	Progressive Muskelentspannung 	Funktionelles Training 
Abendessen	Faszientraining	Aqua-Fit-Mix 
Besuch der Totes Meer Salzgrotte in den Chiemgau Thermen 	Gesundheitskurs Pilates 	Abendessen
Besuch der Chiemgau Thermen 	Mini-Workshop Ernährung „Food at work – gesund, genuss- & alltagstauglich“ 	Abreise
Übernachtung Thermenhotel Ströbinger Hof**** 	Leichte Wanderung in den Chiemgauer Alpen 	
Hüttenabend		
Übernachtung Hotel		



Gerne erstellen wir Ihnen einen Programmvorschlag – zielgruppenspezifisch, unverbindlich und budgetgerecht.

Fotonachweise:
© minervastock/Shotshop.com
© Jan Greune
© www.gesundes-bayern.de
© ventusud/Shotshop.com
© contrastwerkstatt/Fotolia.com
© Monkey Business 2/Shotshop.com

