



TRAINING SIT-LIFE-BALANCE

AKTIV SITZEN. EINFACH BEWEGEN. RÜCKEN STÄRKEN.



FIT IM BÜRO – WIE BLEIBE ICH GESUND AM ARBEITSPLATZ?

Die einfach umsetzbaren und praxisorientierten Trainingsmodule zeigen, wie Sie Ihren Arbeitsalltag aktiv bewegter und damit gesünder gestalten. Digital begleitet vom Sensor S 4.0 profitieren die Teilnehmer von positiven Effekten auf Ihre Rückenkräftigung, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der Sensor S 4.0 ist als Medizinprodukt der Klasse 1 zugelassen und eignet sich für alle Bürodrehstühle – markenunabhängig. Zudem vermittelt das Training Wissen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung und bietet Impulse für ein gutes Stressmanagement.

Das Programm unterstützt Mitarbeiter und Abteilungen bei der Bewusstseinsbildung für ein eigenverantwortliches Handeln mit der persönlichen Gesundheit. Mit von uns geschulten Inhouse-Trainern kann dieses Wissen weiter verbreitet werden.

IHRE INDIVIDUELLE UNTERNEHMENSLösUNG:

- Individuelle Trainingsmodule und –serien, z.B. 6 Module an 6 Tagen / in 6 Wochen / je 1 Std mit zertifizierten Sportwissenschaftlern
- Programmatische Umsetzung als Gesundheitstag, -woche oder -monat
- Train-The-Trainer-Programm zur nachhaltigen Umsetzung im eigenen Unternehmen

Erleben Sie die Verbindung und Umsetzung von analogem Bewegungstraining und digitalem Alltags-Coaching!

DIE GANZHEITLICHE UND NACHHALTIGE LÖSUNG
FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT.

TRAININGSBESCHREIBUNG

Dieses Training zeigt Ihnen, wie Sie durch einfache Bewegungsübungen Ihren Arbeitsalltag aktiver gestalten und so Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit fördern und somit Ihren Rücken stärken. Die gewonnenen Erkenntnisse und das Verstehen der ganzheitlichen Zusammenhänge für einen gesunden Arbeitsalltag werden durch den Sensor digital und nachhaltig unterstützt. Er verknüpft die analoge mit der digitalen Welt, indem er Ihnen Feedback zu Ihrem persönlichen Sitzverhalten gibt und zur Bewegung animiert.

INHALTE:

Das Training gliedert sich in insgesamt 6 Module und kann optional auf 12 Module erweitert werden.

DAUER:

- 60 Minuten pro Modul

MODUL 1 – 6:

- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Aktivierung des oberen Rückens
- Rotation der Wirbelsäule
- Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur
- Stabilisierung der Oberschenkel
- Kräftigung der Brust- und Rückenmuskulatur

MODUL 7 – 12:

- Kräftigung der Halsmuskulatur
- Kräftigung der Oberschenkel
- Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung der Schultern
- Zusammenfassung der Trainingsinhalte

AUFBAU DER TRAININGSEINHEITEN:

- Aufwärmen: Bewegungsübung
- Hauptteil: Informationsvermittlung zum Trainingsthema (Ernährung, Bewegung, Stressmanagement), Bewegungsübung in der Gruppe mit und ohne Kleingeräte
- Wissenstransfer: Trainingsmaterial zur analogen und digitalen Transformation
- Abschluss: Ausblick und Bewegungsübung.

TRAINERIN:

Nadine Semma
Dipl. Sportwissenschaftlerin

TEILNEHMERANZAHL:

Min. 12, max. 20 Teilnehmer

GEBÜHR:

Auf Basis Ihrer Anforderung erstellen wir ein individuelles Angebot.

Nutzen Sie auch das Total-Body-Workout, zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“



ANFRAGE

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre Anfrage:
www.interstuhl.com/akademie



Ihre Ansprechpartnerin für Fragen zur Interstuhl Akademie:

Daniela Gvozenac
07436 871-166
d.gvozenac@interstuhl.de