

Event ohne Übernachtung

Firmen-Boxen / Fitness-Boxen

Buchen Sie die Halle exklusiv mit Trainer für Ihr Teambuilding



Programm-Idee

Firmenboxen: Ein innovatives Konzept für Teamevents. Wir bieten ein einzigartiges Teamevent-Erlebnis, das körperliche und mentale Herausforderungen in den Vordergrund stellt. Das Firmenboxen kombiniert sportliche Aktivitäten mit Teambuilding und stärkt dabei nicht nur die Fitness, sondern auch den Zusammenhalt der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Dabei werden die Teams von erfahrenen Trainern betreut, die auf individuelle Bedürfnisse eingehen und so ein maßgeschneidertes Event ermöglichen.

Paket-Nummer: 0525885

Region:	📍	51063 Köln
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	6 - 25 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 20,00 € p.P.

Event ohne Übernachtung

Firmen-Boxen / Fitness-Boxen

Buchen Sie die Halle exklusiv mit Trainer für Ihr Teambuilding

Beschreibung

Ablauf des Fitnessboxens

Empfang: Begrüßung der Teilnehmer, kurze Einführung in das Programm
Umkleide: Zeit zum Umziehen und Vorbereiten

Aufwärmübungen: Lockeres Aufwärmen, Mobilisations- und Dehnübungen, um Verletzungen vorzubeugen
(optional): Boxtechniken und Schlagkombinationen mit einem Partner üben

Fitnessstraining: Intensives Training für Kraft, Ausdauer und Koordination, mit Fokus auf Box- und Fitnessübungen

Teamspiele: Spaßige und dynamische Spiele zur Stärkung des Teamgeists

Ausklang: Cool-down-Übungen und Stretching

Verabschiedung: Abschließende Worte, Feedback und Verabschiedung der Teilnehmer

Leistungen inkl.

- Firmen- Boxen
Buchen Sie die Halle exklusiv für Sie und Ihr Team inklusive Trainer

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0525885

