Paket P-0526040

Seminar ohne Übernachtung

Vitalität & Wohlbefinden ohne Übernachtung

An einem Nachmittag: Erleben Sie Bewegung, Ernährung und Entspannung

Seminarbeschreibung

Dieses kompakte Programm lässt sich ideal als Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) eines Unternehmens integrieren, um die Gesundheitsförderung der Mitarbeitenden zu unterstützen. Neben theoretischem Input legen wir großen Wert auf eine direkte und anschließende praktische Anwendung, um das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen.

Paket-Nummer: 0526040

Region:	Weißenstadt
Teilnehmer:	6 - 8 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	ganzjährig
Dauer:	4 Stunden
Mögliche Sprachen:	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	ab **900,00 € pauschal**

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0526040

Seminar ohne Übernachtung

Vitalität & Wohlbefinden ohne Übernachtung

An einem Nachmittag: Erleben Sie Bewegung, Ernährung und Entspannung

Beschreibung

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen einen abwechslungsreichen Event umzusetzen.
Unser Kompaktprogramm am Vormittag oder Nachmittag kombiniert Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung für Sie.

Erfahren Sie mehr über sich und Ihren Körper: Mit einer Bewegungsanalyse durch unsere Bewegungsexperten erkennen Sie, wie gut Ihr Trainingszustand ist. Sie erhalten eine persönliche Kurzberatung zu aktuellen Bewegungsempfehlungen und trainieren anschließend an unseren modernen Fitnessgeräten.

Im nächsten Schritt erfahren Sie alles Wissenswerte über Stressoren und deren Bewältigung, sowohl theoretisch als auch praktisch. Sie lernen effektive Strategien kennen, um Stress gezielt abzubauen.
Anschließend tauchen Sie in das Thema gesunde Ernährung ein. Bei einem leckeren, gesunden Snack mit unserer Diätassistentin erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Ernährung im Alltag ausgewogen gestalten können.

Zum krönenden Abschluss genießen Sie eine wohltuende Massage, die Verspannungen löst, durch unsere Therapeuten. Lassen Sie sich danach in unserer Thermenwelt optional rundum verwöhnen.

Erleben Sie eine Auszeit für Körper und Geist!

Wichtige Hinweise

Mitzubringen sind Sportkleidung (inkl. Hallenschuhe) und ein Handtuch für den aktiven Teil des Programmes.

Mit der Zusatzbuchung "Gesundheitsförderlicher Wasserspaß (4 h)" besteht die Option, die Therme zu nutzen.

Parkmöglichkeiten finden Sie auf dem ausgewiesenen Thermenparkplatz.

Leistungen inkl.

- Fitness-Check (30 Min.)
  Testbatterie zur Erfassung der konditionellen Fähigkeiten (inkl. kurze Auswertung und Beratung zum Fitness-Check im Anschluss).
- Geführtes Gerätetraining im Fitness-Studio blu (60 Min.)
  Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Einweisung an den Kraftmaschinen.
- Workshop "Was stresst mich?" (60 Min.)
  Theorie zum Thema psychisches Wohlbefinden und Stressmanagement. Praxiseinheit Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.
- Workshop „Gesunde Ernährung" mit individuellem Snack (45 Min.)
  Praktischer Workshop zum Thema Ernährung im Kochstudio
- Klassische Rücken- oder Beinmassage (20 Min.)
  im Medical SPA - Individualanwendung

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0526040

Seminar ohne Übernachtung

Vitalität & Wohlbefinden ohne Übernachtung

An einem Nachmittag: Erleben Sie Bewegung, Ernährung und Entspannung

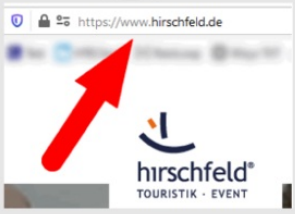
Zusatzleistungen

- Mittagsimbiss
  Mittagsimbiss mit Suppe, frischem Salatbuffet mit verschiedenen Toppings und Gebäck
  Preis: 18,00 € p.P. inkl. MwSt
- Übernachtung
  Übernachtung im Einzelzimmer auf Anfrage, nach Saison und Verfügbarkeit (inkl. Frühstück)
  Preis: auf Anfrage
- Dinnerbuffet
  Dinnerbuffet im Hotelrestaurant nach Wahl des Küchenchefs
  Preis: 30,00 € p.P. inkl. MwSt
- Begrüßung in der Kaminflackerei (30 Min.)
  Beginnen Sie die Veranstaltung mit einem alkoholfreien Willkommenscocktail und erfahren Sie Wissenswertes über das Siebenquell GesundZeitResort.
  Preis: 10,00 € p.P. inkl. MwSt
- Anamnese (15 Min.)
  Gesundheitsbogen zu Beginn der Veranstaltung zur Feststellung des aktuellen Gesundheitszustandes und möglicher gesundheitlicher Einschränkungen.
  Preis: 5,00 € p.P. inkl. MwSt
- Gesundheitsförderlicher Wasserspaß (4 h)
  Eintritt in die Thermenwelt (Wasserwelt) des Siebenquell GesundZeitResorts
  Preis: 10,00 € p.P. inkl. MwSt

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0526040

1

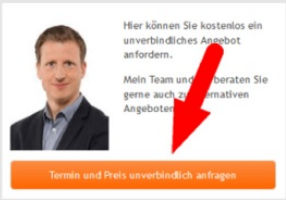


Gehen Sie zu www.hirschfeld.de

2

Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

3



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.