

WIR HABEN ES SCHON SELBST ERLEBT!

LANGE ARBEITSTAGE, EINSEITIGE BEWEGUNGEN, B.S.W. DEN GANZEN TAG SITZEN KOMBINIERT MIT MENTALEM STRESS. EGAL WIE INTERESSANT UNSERE ARBEIT IST, SPÄTESTENS AM NACHMITTAG WIRD UNSER GEHIRN TRÄGE UND DIE AUGEN FALLEN ZU.

SCHON VERGESSEN?

ALS KINDER WURDEN WIR IN DEN PAUSEN AN DIE FRISCHE LUFT GESCHICKT, UM DURCH BEWEGUNG UND SAUERSTOFFAUFNAHME DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU STEIGERN. JETZT ALS ERWACHSENE HALTEN WIR UNSERE ZEIT FÜR ZU KOSTBAR UM SIE „SINNLOS“ ZU „VERSCHWENDEN“.



DABEI GIBT ES WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN DIE EINDEUTIG BELEGEN, DASS REGELMÄßIGE PAUSEN UND BEWEGUNG IM FREIEN DIE AUFNAHMEFÄHIGKEIT UND DAS DENKVERMÖGEN ENORM VERBESSERN. SCHON EINE HALBE STUNDE AEROBISCHE BEWEGUNG (NORDIC WALKING, RUHIG JOGGEN) ERHÖHEN DEN SAUERSTOFFGEHALT IM GEHIRN UM DAS 7-FACHE.)

DIESE ERKENNTNISSE LASSEN SICH AUCH IM ARBEITSALLTAG NÜTZEN! WIR BIETEN DEN TEILNEHMERN, UNTER KOMPETENTER ANLEITUNG UNSERER TRAINER, AKTIVE NORDIC WALKING- ODER BEWEGUNGS-PAUSEN DIE SPAß MACHEN, ENTSPANNEN UND UNSEREM GEHIRN EINE ZUSÄTZLICHE SAUERSTOFFDUSCHE GEBEN.

DAS KONZEPT:

NÜTZLICHES + VITALITÄT

WÄHREND DER MITTAGSPAUSE (20-40 MIN.) VERMITTELN WIR AKTIV UND LEICHT VERSTÄNDLICH DIE GRUNDLAGEN UND POSITIVEN EIGENSCHAFTEN DES NORDIC WALKINGS B.Z.W. GEHEN MIT DEN TEILNEHMERN JOGGEN. DURCH DIE BEWEGUNGSPAUSE WIRD DAS BLUT MIT SAUERSTOFF ANGEREICHERT UND DIE TEILNEHMER FÜHLEN SICH HINTERHER WIEDER LEISTUNGSFÄHIGER UND SIND BEREIT FÜR NEUE HERAUSFORDERUNGEN.

Erstellungsdatum:

07.10.2007

Benennung:

PRÄSENTATION

Blatt / Blätter:

01 / 02

WIR KÖNNEN DER TRAINING "LIGHT" GESTALTEN, WOBEI MOBILITÄTS-, KRÄFTIGUNGS- UND ENTSPANNUNGS-ÜBUNGEN IM VORDERGRUND STEHEN. BEI DIESEM TRAINING MÜSSEN DIE TEILNEHMER NICHT AM ARBEITSPLATZ DUSCHEN!

DIE ZWEITE MÖGLICHKEIT IST EINE SCHWEIBTREIBENDE POWER EINHEIT, WOBEI ZUSÄTZLICH DIE KONDITION VERBESSERT WIRD. DIESE ÜBUNG EIGNET SICH SOWOHL FÜR DIE MITTAGSPAUSE ALS AUCH FÜR DEN FEIERABEND

NATÜRLICH KÖNNEN AUCH DIE NORDIC WALKING EINHEITEN FÜR DEN FEIERABEND GEBUCHT WERDEN!



ORGANISATORISCHES

- ABRECHNUNG ÜBER AOK MÖGLICH

INFORMATIONEN UND TERMINABSPRACHEN:

AD EXTREMUM - BENNIE LINDBERG

WWW.AD-EXTREMUM.COM

TEL. 09171-897885

TRAINER:

BENNIE LINDBERG UND BIRGIT DASCH SOWIE TRAINER DER "NORDIC WALKING SCHULE FRÄNKISCHES SEENLAND"

REFERENZEN:

AOK

GEMEINDE PLEINFELD

MEDICAL CONSULTANTS

SPEAKERS EXCELLENCE

CG-TECH

HYPOVEREINSBANK

MEMMERT

SIEMENS

CONTINENTAL TEMIC

LEONI

RAIFEISEN BANK

STADT SPALT

Erstellungsdatum:

07.10.2007

Benennung:

PRÄSENTATION

Blatt / Blätter:

02 / 02