

	<b>After Work „fit &amp; fun“ (Handlungsfeld Aktive Maßnahmen)</b>
Beginn	Nach Absprache Nach Erreichen der Mindestteilnehmer
Dauer	10 x à 60 Minuten
Teilnehmer	Mindestens 8; maximal 15 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Diverse Kleingeräte werden von uns gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
Mitzubringen	Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch
Inhalte	Zu wenig Bewegung? Das können Sie ganz schnell ändern. Beim bewegten Feierabend gemeinsam mit den Kollegen findet ein anregendes Herz-Kreislauf-Training mit oder ohne Kleingeräten statt. Aufeinander abgestimmt werden flotte und/oder entspannte Bewegungskombinationen. Rückenübungen sind ein weiterer Bestandteil der Einheiten. Rundum fit können Sie in Beruf und Alltag durchstarten.
Kosten	65,00 € pro Person
Abrechnung	Rechnungsstellung an Teilnehmer
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Firmen-Intranet, oder</li> <li>▪ Gesundheitsbeauftragter, oder</li> <li>▪ Eingangsbereich Empfang</li> </ul>