

Bewegungsangebot
After-Work-Sportevent

Kurzbeschreibung

Das **After-Work-Sportevent** ist ein Starter für sportliches Engagement. Unmittelbar nach Arbeitsende bieten wir Ihrer Belegschaft die Möglichkeit eine vorher abgesprochene Sportaktivität unter professioneller Anleitung durchzuführen



Ziele und Stärken

- Initialzündung für regelmäßige sportliche Aktivität bei Mitarbeitern oder der gesamten Belegschaft
- Erfahrung der Selbstwirksamkeit. „Ich tue etwas, was mir gut tut“
- Das Erleben eines vitalen Körpergefühls und angenehmen Wohlbefindens
- Wirkt positiv auf das Betriebsklima

Unsere Leistungen

- Erarbeitung der spezifischen Inhalte
- Tipps und Hinweise zur richtigen Belastungsdosierung und Belastungssteuerung bei dem jeweiligen Sportangebot
- Vermittlung der richtigen Techniken des jeweiligen Sportangebotes
- Beweglichkeits- und Entspannungsübungen für den Alltag

Organisation und Durchführung

- Kompaktdurchführung, 1 bis 1,5 Std. an einem Tag. Zeit, Ort und Durchführungsform nach Absprache

Nutzen für die Gesundheit und Ihr Unternehmen

- Das After-Work-Sportevent animiert zu dauerhaften sportlichen Engagement
- Die Erfahrung wie gut sich Sport anfühlen kann
- Bewegungsangebote im Unternehmen verbessern das Betriebsklima und fördern langfristig die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter