

Sportive Seminarbegleitung

Warum/Was ist das Problem?

- Zu wenig Bewegung innerhalb eines Seminartages
- Zu langes Sitzen führt zu Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen
- Verminderte Aufnahmefähigkeit durch zu viel Inaktivität

Was ist die Idee?

- Bewegung ist gesund – gesunde Teilnehmer arbeiten besser
- Die Aufmerksamkeit und Konzentration der Seminarteilnehmer steigern
- Verspannungen abbauen, locker werden
- Motivation
- Spaß
- Tiefpunkte an langen Seminartagen überwinden helfen

Wie wird dieses Ziel erreicht?

- Sinnvolle, dem Umfeld angemessene Übungen (Mobilisation, Koordination, Kräftigung, Dehnung, Balance, Entspannung/Lockerung)
- Kein Sport im herkömmlichen Sinne – kein Schwitzen
- Alles auch mit Anzug und Krawatte machbar
- Körper fit machen, damit der Geist wieder aufnahmefähig ist



Find YOUR perfect level!

Buchbare Pakete:

PAKET 1:

- 3 h Begleitung Vor- oder Nachmittags
- Aufteilung der Einheiten nach Wunsch
- Handouts für Seminarteilnehmer (gerne auch mit Logo der Firma)

PAKET 2:

- Tagesbegleitung
- Aufteilung der Einheiten nach Wunsch
- Handouts für Seminarteilnehmer (gerne auch mit Logo der Firma)

PAKET 3:

- 2-Tages-Begleitung
- Aufteilung der Einheiten nach Wunsch
- Handouts für Seminarteilnehmer (gerne auch mit Logo der Firma)

Möglicher sportiver Seminarablauf Paket 1:

8:05 – 8:15 Uhr	Sporteinheit "Mobilisation"
	Seminarbeginn
9:35 – 09:45 Uhr	Sporteinheit "Balance"
	Weiterer Seminarablauf
11:05 - 11:15 Uhr	Sporteinheit "Kräftigung"
	Weiterer Seminarablauf
12:05 - 12:10 Uhr	Sporteinheit "Dehnung"



Find YOUR perfect level!

Möglicher sportiver Seminarablauf Paket 2:

8:05 – 8:15 Uhr	Sporteinheit "Mobilisation"
	Seminarbeginn
9:35 – 09:45 Uhr	Sporteinheit "Balance"
	Weiterer Seminarablauf
11:05 - 11:15 Uhr	Sporteinheit "Kräftigung"
	Weiterer Seminarablauf
12:05 - 12:10 Uhr	Sporteinheit "Dehnung"
	Mittagspause
13:15 – 13:20 Uhr	Sporteinheit "Koordination"
	Weiterer Seminarablauf
15:00 – 15:10 Uhr	Sporteinheit "Kräftigung"
	Weiterer Seminarablauf
16:25 – 16:35	Sporteinheit "Entspannung"

Möglicher sportiver Seminarablauf Paket 3:

Tag 1	Ablauf z.B. s. Paket 2
Tag 2	Ablauf s. Tag 1 mit anderen Übungen innerhalb der Sporteinheit oder nach Wunsch.

Die einzelnen Sporteinheiten können gerne länger gehen.
Je nach Zeitplan des Seminars.



Find YOUR perfect level!