

Seminar mit Übernachtung

Vitalität & Wohlbefinden mit Übernachtung

Erleben Sie Bewegung, Ernährung und Entspannung in Theorie und Praxis



Seminarbeschreibung

Für das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) Ihres Unternehmens ist dieses zweitägige Programm ideal, um die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeitenden zu unterstützen. Dabei wird auf drei zentrale Handlungsfelder der Gesundheitsförderung eingegangen: Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Paket-Nummer: 0526042

| | | |
|--------------------|---|---------------------------------------|
| Region: | 📍 | Weißensand |
| Teilnehmer: | 👤 | 6 - 8 Teilnehmer |
| Verfügbarkeit: | 📅 | ganzjährig |
| Dauer: | 🕒 | 2 Tage |
| Mögliche Sprachen: | 🌐 | Deutsch |
| Preis inkl. MwSt: | 💰 | ab 900,00 € pauschal + Aufschlag p.P. |

Seminar mit Übernachtung

Vitalität & Wohlbefinden mit Übernachtung

Erleben Sie Bewegung, Ernährung und Entspannung in Theorie und Praxis

Beschreibung

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen einen abwechslungsreichen Event umzusetzen. Neben theoretischem Input legen wir großen Wert auf eine direkte und anschließende praktische Anwendung, um das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen.

Unser Programm mit Übernachtung 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 rundum verwöhnen. Träumen Sie gut in unserem 4-Sterne-Superior Hotel und genießen Sie mit Ihrem Team ein entspanntes Frühstück in unserem Panoramarestaurant.

Erleben Sie eine Auszeit für Körper und Geist!

Wichtige Hinweise

Mitzubringen sind Sportkleidung (inkl. Hallenschuhe), Handtuch und Badebekleidung.
Sie können die Therme inkl. Saunalandschaft nutzen.
Parkmöglichkeiten finden Sie auf den ausgewiesenen Parkplätzen.

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.
- **Übernachtung**
Übernachtung im Einzelzimmer auf Anfrage, nach Saison und Verfügbarkeit (inkl. Frühstück)

Seminar mit Übernachtung

Vitalität & Wohlbefinden mit Übernachtung

Erleben Sie Bewegung, Ernährung und Entspannung in Theorie und Praxis

Zusatzleistungen

- **Mittagsimbiss**
Mittagsimbiss mit Suppe, frischem Salatbuffet mit verschiedenen Toppings und Gebäck.
Preis: 18,00 € p.P. inkl. MwSt
- **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. 0526042

