ONLINE REJUVENATION STATION

Corporate Wellness für Ihre Unternehmen

FITNESS

In der derzeitigen von Abstandhalten geprägten Welt ist es für Unternehmen schwierig den Zusammenhalt von Teams bei der Arbeit im Homeoffice sicherzustellen. Daher bedarf es kreativen und innovativen Wegen den Teamgeist virtuell zu fördern. Dies ist für den Erfolg nicht nur vorteilhaft, sondern gar zwingend notwendig.

Aus diesem Grund haben wir eine 20-minütige Team-Bewegungs-Session konzipiert, die sich hervorragend für beispielsweise Mittagspausen eignet. Die Einheiten können von ganzen Teams gemeinsam aus deren jeweiligen Homeoffices ausgeübt werden.

Das konzipierte Programm legt den Schwerpunkt auf Bewegung und Beweglichkeit. Ziel ist es bei Mitarbeitern deren Energie zu erhöhen, deren ihren Körper während der langen Stunden am Schreibtisch wieder in Bewegung zu bringen und dadurch ihr Potential und ihre Produktivität zu steigern.

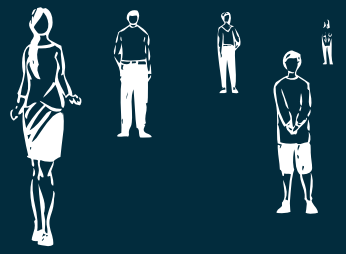
Das Programm zielt darauf ab typischen Schreibtischkrankheiten wie **Verspannungen, Muskelschmerzen und Rücken-/Nackenproblemen vorzubeugen und entgegenzuwirken.**

Wie das Konzept funktioniert...

Die Sessions finden life und online statt, via Zoom oder Ihren unternehmenseigenen Kommunikationskanälen. Alle Ihre Mitarbeiter sind eingeladen an den Sessions teilzunehmen, die maximale Teilnahmerzahl je Session beträgt 50 Personen.

Die Teilnehmer können am Bildschirm den Session-Leiter zur Anleitung der Übungen sehen. Die Videoübertragung der Teilnehmer kann je nach Wunsch eigenständig an- oder abgeschaltet werden.

Übergewicht und Bewegungsmangel sind zwei schnell wachsende Probleme im digitalen Zeitalter. Wir haben es zu unserer Mission gemacht diese Probleme und die daraus resultierenden Krankheiten präventiv anzugehen.

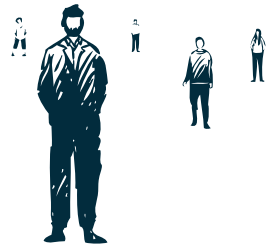


Vorteile für Mitarbeiter:

Höheres Niveau an Energie

Verletzungsprävention

Mehr Sauerstoff für Körper und Geist



Vorteile für Arbeitgeber:

Erhöhte Produktivität

Weniger Krankheitstage

Zusammengehörigkeitsgefühl & Teamgeist wird gestärkt

Gesundheitsfürsorge für die eigenen Mitarbeiter

Um das Zusammengehörigkeitsgefühl und den Teamgeist zu stärken, bieten wir weitere Dienstleistungen, die individuell nach Bedarf hinzugebucht werden können (auch gerne online):

Unternehmensweite Fitness-Challenges
Team-Building-Veranstaltungen
Gesundheits-Challenges für Teams
Sportliche Zieldefinitonen im Unternehmen

Wir können Ihnen unterschiedliche Preismodelle anbieten:

10-Session-Paket:
€800.00

3-monatige Vereinbarung mit einer (1) wöchentlichen Session:
€400.00/monat

6-monatige Vereinbarung mit einer (1) wöchentlichen Session:
€350.00/monat

3-monatige Vereinbarung mit zwei (2) Sessions pro Woche:
€700.00/month

6-monatige Vereinbarung mit zwei (2) Sessions pro Woche:
€650/month

Jedes der Pakete beinhaltet eine kostenlose Probe-Session, in welcher die Mitarbeiter das Angebot unverbindlich testen und Ihnen dazu Feedback geben können.

WIR FREUEN UNS VON IHNEN ZU HÖREN!

+49 176 2158 0903 | info@dbfitness.de | www.dbfitness.de

FITNESS

/dbfitness @dbfitness