



EIN WELLCON-ANGEBOT FÜR MEHR FITNESS: DIE FITNESS- UND ENTSPANNUNGSPROGRAMME

Wie wichtig Fitness- und Entspannungstraining für die Gewichtskontrolle, die Formung der Figur, den Muskelaufbau, für Prävention und Rehabilitation, aber auch für die persönliche Leistungsfähigkeit ist, ist bekannt und belegt. Mit einem besonders vielseitigen Programm und versierten Trainern kann WellCon maßgeblich zur Steigerung des Wohlbefindens und der körperlichen Verfassung beitragen.

Das bringen die Fitness- und Entspannungsprogramme:

- Nachhaltige Förderung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos
- Effektive Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, Osteoporose, muskuläre Dysbalancen und Beschwerden am Bewegungsapparat
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und Reduzierung der Krankenstände
- Förderung der Aktivität und Kreativität

Der Leistungsumfang des WellCon-Angebotes:

- Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Übungen zur Haltungsverbesserung wie Rumpfkraftigung
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Schulterstabilisation
- Training der koordinativen Fähigkeiten, wie Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, Reaktionstraining, etc.
- Ausdauertraining wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Inline-Skaten
- Bewegungseinheiten wie Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Shiatsu

Der Ablauf/die zielführenden Methoden:

Fitness und Entspannung im Zuge praktisch methodischer Übungen

Der Ablauf/die zielführenden Methoden:

Alle Mitarbeiter — maximal 20 Personen pro Einheit

Der Zeitaufwand/die Dauer:

Eine Stunde pro Einheit

