

Gesundheitssport und Bewegung

Ziel:	Vorhandene Ressourcen stärken, Risikofaktoren mindern (z.B. Übergewicht, Rückenbeschwerden), Freude an der Bewegung vermitteln, Anreize für eine gesunde Lebensführung geben, Informationen vermitteln, Nutzenklarheit und Problembewusstsein schaffen, die Eigenverantwortlichkeit fördern, gruppenspezifische Prozesse mit Wirkung auf die Teamfähigkeit und die Bindung an das Unternehmen fördern
Zielgruppe:	Alle Beschäftigte
Inhalte & Methode:	Durch unsere Nähe zur Deutschen Sporthochschule Köln decken wir alle Wünsche rund um die Themen „Gesundheitssport und Bewegung“ ab. Wir stellen kompetente Kursleiter und bieten einen Rahmen, der den Qualitätskriterien der Krankenkassen entspricht und damit zuschussfähig ist. Hier eine Auswahl an Angeboten: <ul style="list-style-type: none"> • Outdoor-Angebote: Nordic-Walking, Walking, Inline-Skating etc. • Indoor-Angebote: Aerobic, Rückentraining, Bodyshaping, TaiChi etc.
Dauer	Kurse: 6 x 90 min oder 10 x 60 min

Sportabzeichen

Ziel:	Die Leistungsanforderungen trainieren und abnehmen, die Teilnehmer für die Faszination Sportabzeichen gewinnen und damit einen Anreiz für kontinuierliches moderates Sporttreiben geben
Zielgruppe:	Alle Beschäftigten
Inhalte & Methode:	Unsere Sportwissenschaftler bieten <ul style="list-style-type: none"> • Ein auf die Anforderungen zugeschnittenes Training durchführen zur Vorbereitung der Abnahme • Die Anforderungen abnehmen (5 Anforderungen aus Laufen, Walking, Radfahren, Springen, Schwimmen, Werfen) • Bei jeder Einheit: Aufwärmen, ausgewählte Kräftigungs- und Dehnübungen • eine Siegerehrung durchführen
Dauer	3-5 Termine zu 90 min