

ÜBERSICHT

Live Onlineangebot

Bewegungspause im Sitzalltag – im Büro und Homeoffice möglich (Aktive Pause)

Move & Meet

15–30 Min. pro Woche
max. 35 Teilnehmer*innen

Kurze Mobilisationen und Dehnungen für eine bewegte Pause im Sitzalltag, mögliche Korrektur der Trainer*in über Videoleinwand

Keine Vorbereitungen nötig

Move & Meet Großformat

15 Min. pro Woche
max. 100 Teilnehmer*innen

Kurze Mobilisationen und Dehnungen für eine bewegte Pause im Sitzalltag, hier steht das Miteinander im Vordergrund

Keine Vorbereitungen nötig

Morning-Stretch

15 Min. pro Woche
max. 35 Teilnehmer*innen

Morgendliche Bewegungsübungen, um fit in den Tag zu starten

Keine Vorbereitungen nötig

Cool-Down in den Feierabend

30 Min. pro Woche
max. 35 Teilnehmer*innen

Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und stressfrei in den Feierabend zu starten

Keine Vorbereitungen nötig

Dem stressigen Alltag eine gezielte Auszeit geben (Ruhige Pause)

Business-Yoga

30 Min. pro Woche
max. 35 Teilnehmer*innen

Übungen und Atemtechniken aus dem Yoga-Bereich zur aktiven Arbeitsunterbrechung, Bewegungspause und Stressreduktion

Keine Vorbereitungen nötig

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

30 Min. pro Woche
max. 35 Teilnehmer*innen

Übungen zur Entspannung durch Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen nach dem PMR-Prinzip

Keine Vorbereitungen nötig

Meditations-Pause

30 Min. pro Woche
max. 35 Teilnehmer*innen

Entspannungs- und Atemübungen zur Verbesserung der langfristigen Entspannung und Förderung der Achtsamkeit

Keine Vorbereitungen nötig

mehr erfahren? Klick!



Präventive Physiosprechstunde

einmalig oder wöchentlich
15 Min. je Teilnehmer*innen

Individuelle Hilfe bei Problemen, Schmerzen, Trainingsfragen und Fragen zur Ergonomie, 1:1 Videokonferenz mit einem*r Physiotherapeut*in

Keine Vorbereitungen nötig

Rückenseminar Fit am Arbeitsplatz

60 Min. einmalig
max. 50 Teilnehmer*innen

Aufklärung über Rückengesundheit im Büro und Homeoffice mit Übungen zur aktiven Arbeitsunterbrechung sowie Tipps zum improvisierten Homeoffice

Keine Vorbereitungen nötig

Angebote nach der Arbeitszeit

Functional Training

45 Min. pro Woche
max. 17 Teilnehmer*innen
(Korrektur ist hier wichtig)

Aktives Training zur Verbesserung des Bewegungsapparates, Muskelaufbau durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Schwerpunkte nach Absprache möglich

Gymnastikmatte/Handtuch, Sportkleidung, Flüssigkeit

Präventionskurs

60 Min. / 10 Einheiten
15 Teilnehmer*innen

Muskelaufbau durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Eigenkosten 100,00 €, Erstattung bis zu 100 % der Krankenkassen, Kurs-ID: KU-BE-UAE48Y

Gymnastikmatte/Handtuch, Sportkleidung, Flüssigkeit

Mehr Infos?
Wir freuen uns auf Anfragen!

+49 241 53107220 | mail@physio-terstappen.de
Ottostraße 70, 52070 Aachen



BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

erstappen

www.physio-terstappen.de