

Firmeninterne Bewegungskurse

Hintergrund – Bewegung

Der Nutzen von regelmässiger Bewegung ist klar erwiesen. Durch einen firmeninternen Bewegungskurs können Mitarbeitende leicht Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren und somit ihren Lebensstil positiv beeinflussen. Denn regelmässige körperliche Aktivität hat einen positiven Effekt auf nichtübertragbare Erkrankungen wie Diabetes, Krebs, Atemwegs-, Muskuloskelettal- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neben diesen positiven Effekten wird auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert und das Training im Team fördert den Teamgeist.

Welcher Bewegungs- oder Entspannungskurs passt am besten in Ihr Unternehmen?

Gsünder Basel verfügt über eine grosse Anzahl verschiedener Kurse. Entscheiden Sie sich für einen Bewegungs- und/oder Entspannungskurs, welcher in Ihr Unternehmen passt:

Fitness		
Aroha	Gedächtnistraining	Rumpf ist Trumpf
Body Shape	In der Bewegung liegt die Kraft	Rückentraining
Body Toning	Kraft Fit	Sanfte Gymnastik
Faszien – tief wirksam dehnen	Pilates	
Fit über Mittag	Pilates mit Faszienrolle	
Outdoor	Tanz Fitness	Wasser
Boot Camp	Bollywood Fitness	Aqua-Gym
Nordic Walking	Dance Fitness	Aqua-Jogging
	Salsa Suelta	Aqua Jogging Outdoor
		Aqua Power Gym
		Crawl

- Zielgruppe:** Nach Absprache
- Zeitraumen:** Wöchentlich 50 bis 60 Minuten / Nach Absprache
- Infrastruktur:** Abhängig vom Angebot.
- Material:** Benötigtes Material kann von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt werden (z.B. Matten).
- Kursleitung** Je nach Kurs. Mit entsprechender Ausbildung und Praxis-Erfahrung.

Kontakt

Geschäftsleiterin
 Stefanie Näf-Seiler
 Güterstrasse 141, 4053 Basel
 061 551 01 22
 E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung
 Dr. Patrick Jendricke
 Güterstrasse 141, 4053 Basel
 061 551 01 31
 E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch