

Portfolio von "Trainer-Leipzig" im Rahmen der betrieblichen  
Gesundheitsförderung

Folgende Workshops, Kurse, Mini-Workouts, Aktionen bieten wir Ihnen und Ihrem Unternehmen an:

Im Angebot inbegriffen sind Planung, Organisation und Durchführung der Maßnahmen.

| <b>Gesundheitsscreening - vor Kursstart oder auch einzeln</b> |                                   |  |             |
|---|-----------------------------------|--|-------------|
| Pos.  | Dienstleistung/ Aktion            | Beschreibung/ Inhalt   | Anmerkungen |
| 1   | Messung der Körperzusammensetzung | 4-Punkt-Bioimpedanzanalyse;<br>Messung von Körpergewicht, Körperfett, fettfreie Masse, Energieumsatz, Viszeralfett und Körperwasser und Ergebnisberatung |             |
| 2   | Testen der Koordinationsfähigkeit | Einbeinstand in verschiedenen Schwierigkeitsstufen   |             |
| 3   | Gehananalyse                      | Überprüfung des Gangbildes mit Ergebnisberatung  |             |
| 4   | Functional Movement Screen        | Beweglichkeits- und Stabilitätstest, Asymmetrien, Dysbalancen und Schwachstellen im Körper der Testperson aufzudecken.                                   |             |

| <b>Bewegungsaktivitäten und -kurse</b> |                       |  |  |
|--|-----------------------|--|--|
| 5                                      | Mobilisation          | Sanfte und effektive Bewegungen zur Muskelentspannung und -dehnung, Normalisierung des entspannung und Verbesserung der Beweglichkeit.   | ca. 15 min<br>ohne Umziehen möglich                |
| 6                                      | YoungGo Fit at work   | Aktive Bewegungspause mit dem innovativen Kursgerät Younggo  | zw. 15 und 60 min möglich<br>ohne Umziehen möglich |
| 7                                      | Funktionelles Trainig | Alltagsrelevantes und sportartübergreifendes Training. Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.   | zw. 15 und 60 min möglich                          |
| 8                                      | Faszientraining       | Faszien sind bindegewebsartige Strukturen, (wie Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln). Ein Training des Bindegewebes kann uns auch langfristig vor Verletzungen schützen, denn die meisten Verletzungen treten nicht in der Muskulatur selbst, sondern in den bindegewebsartigen Strukturen auf. In den Faszien befinden sich zudem eine hohe Anzahl an Schmerzrezeptoren. So können bspw. Verletzungen und Verklebungen in den Faszien eine viel häufigere Ursache für Rückenschmerzen sein als ein eigentlicher Bandscheibenvorfall | zw. 15 und 60 min möglich                          |
| 9                                      | Body Fit              | Ganzkörperkräftigung, in dem der Körper gestrafft und die allgemeine Fitness verbessert wird   | zw. 15 und 60 min möglich                          |

|    |                                  |   |  |
|----|----------------------------------|---|--|
| 10 | YoungGo Walking & Kräftigung     | Aktiver Bewegungskurs mit dem Younggo für Einsteiger der hocheffektiv Muskeltraining und Ausdauer in der Natur verbindet.   | ab 30 min  |
| 11 | YoungGo indoor mit Stabilisation | Training der Tiefenmuskulatur und damit der Stabilisationsmuskeln mit dem innovativen Kursgerät Younggo   |  |
| 12 | BAX Training                     | Basierend auf dem holistischen Ansatz von Yin und Yang verbinden sich hier hoch intensive Performance-Einheiten mit myofaszialen Übungen.   | zw. 30 - 45 min möglich  |
| 13 | DEEPWork                         | Mobilisation, Kondition, Spannung, Kräftigung und Entspannung werden zu einem athletischen, einfachen, anstrengenden und ganzheitlichem Workout vereint.  | zw. 40 und 60 min möglich  |
| 14 | Pilates                          | Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Haltungsverbesserung und Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.   | zw. 30 und 60 min möglich  |
| 15 | Crossfit-Workout                 | CrossFit ist eine Trainingsmethode, deren Ziel es ist, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit | Ab 60 min im Freien oder in einer speziellen Crossfit-Übungsstätte |

#### Ernährungworkshops und -kurse

|    |                                    |  |  |
|----|------------------------------------|--|--|
| 16 | gesunde Ernährung für Berufstätige | Von Tipps zum gesunden Pausensnack, gesunder Ernährung im Arbeitsalltag, bedarfsgerechter Ernährung bis zum Gewichtsmanagement | ab 45 min<br>frei nach Ihren Vorstellungen<br>gestaltbar |
|----|------------------------------------|--|--|

#### Zusatzangebote

|    |                |   |                              |
|----|----------------|---|------------------------------|
| 17 | mobile Massage | Entspannung direkt im Büro, in ruhigerem Raum, auf der Massageliege (auf der Haut) oder auf dem Massagestuhl (durch die Kleidung) | ab 10 min pro Person möglich |
|----|----------------|---|------------------------------|