

Gemeinsam.Motiviert.Gesund

Betriebliche Gesundheitsförderung der VAMED Rehaklinik Damp

Exemplarischer Ablaufplan

Zeit	Programm	Raum
8:00-9:00	Fit und aktiv in den Tag	Hörsaal 6-Odinhalle / Outdoor
9:30-10:30	Individueller Workshop zu Themen nach Wahl (z.B. Stressbewältigung, Umgang mit Schichtarbeit, Mentale Stärke, Suchtprävention)	Hörsaal 6-Odinhalle
10:45-11:45	Koordinationstraining/Teamevent	Hörsaal 6-Odinhalle
12:00-13:45	Ernährungsworkshop „Einfach leckere Pause“ *	Hörsaal 6-Odinhalle
14:00-15:00	„Rückenfit“ Training	Hörsaal 6-Odinhalle / Outdoor
15:15-16:00	Ganzheitliches Faszientraining mit anschließender Feedbackrunde	Hörsaal 6-Odinhalle

Bitte mitbringen:

- Leeres Glas mit Schraubdeckel, ca. 500 ml Inhalt (* für den sättigenden Inhalt wird gesorgt 😊)
- Esslöffel
- Getränke für den Tag (Wasser, Tee vor Ort vorhanden)
- Sportzeug, Indoor und Outdoor

Die Themenschwerpunkte der Workshops/Seminare und auch der Bewegungseinheiten stimmen wir sehr gerne mit Ihnen gemeinsam ab, um ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.