

Familientage

Veranstalten Sie als familienfreundliches Unternehmen einen Bewegungstag für Groß und Klein. Dauer, Inhalte und Umfang des Familientages stimmen wir ganz individuell auf Ihre Wünsche ab. Wählen Sie aus folgenden Modulen:

Bewegungsstationen für Kinder und Erwachsene

Workshops und Impulsvorträge

Ernährungsstraße



Unser Team aus Sport- und Ernährungswissenschaftlern / Diätologinnen freut sich, für Ihr Unternehmen ein maßgeschneidertes Paket zusammenzustellen!

Weitere Informationen:

ASKÖ-Landesverband Tirol
Christina Zwick, BSc
Langer Weg 15/3
6020 Innsbruck
Telefon: +43 512 589112
Email: fitness@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at
ZVR: 356359011



Sie finden uns auch auf Facebook unter ASKÖ Tirol!



ASKÖ-Landesverband Tirol Betriebliche Gesundheitsförderung

Aktiv gesund im Betrieb | Unternehmen



Testungen



Mobiler Rücken-Fit-Check

Der Back-Check ist ein multifunktionales computer-unterstütztes Testgerät zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen.

Medi-Mouse Testung

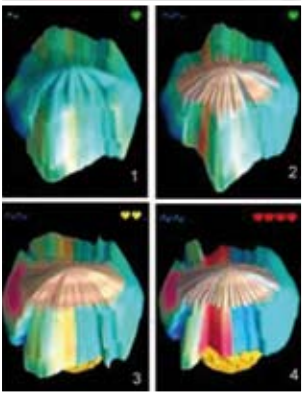
Die Medi-Mouse ist ein handliches Messgerät zur computerunterstützten Darstellung von Form, Beweglichkeit und negativen Veränderungen der Wirbelsäule.

BIA-Messung

Die Erfassung von Muskelmasse, Körperfettanteil, Ruheenergiebedarf (Grundumsatz) sowie Trainings- und Ernährungszustand.

Stress-Level-Messung

Es erfolgt eine 3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung im Sitzen. Durch eine spezielle Software wird daraus der persönliche Herz-Stress-Level sowie der individuelle Fit-Level berechnet.



Workshops

Um Betriebliche Gesundheitsförderung für Ihre MitarbeiterInnen interessant zu gestalten, werden verschiedenste Themenkreise in Theorie und Praxis in einem Workshop kombiniert.

- Richtiges Heben und Tragen
- Fit am Arbeitsplatz
- Mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag
- Gesunde, schnelle Gerichte fürs Büro

Impulsvorträge

- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- Brainfood - Nahrung fürs Gehirn
- Ernährungsmythen auf dem Prüfstand
- Wer abnehmen will, muss essen
- Trends in der Sporternährung



Bewegungskurse

Individuelle regelmäßige Bewegungskurse im Betrieb bzw. vor Ort. Alle Bewegungskurse können auch als Workshop angeboten werden.

- Rückenfit
- Yoga
- Pilates
- Bodystyling / Bodyworkout
- Gewichtsmanagement
- DeepWork™
- uvm.



Wir organisieren zusammen mit Ihnen einen Gesundheitstag. Ziel des Tages ist es, Ihre MitarbeiterInnen für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und das individuelle Gesundheitsbewusstsein und die Eigenverantwortung zu fördern.

Abgestimmt auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse können Sie aus folgenden Modulen wählen:

Testungen

Workshops und Impulsvorträge

Bewegungsstationen

- Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsparcours
- Reaktionstest
- Slackline
- MFT Challenge Disc
- Mini-Hockey

Ernährungsstraße

An verschiedenen Stationen kann gesunde Ernährung neu entdeckt, gefühlt und verkostet und dabei das eigene Ernährungswissen erweitert werden.

Gesundheitstage

