

Sport, Spaß und Gesundheit – als Rahmenprogramm für Ihr Seminar

PLUS Vital im HerzogsPark

Gerne bieten wir Ihnen als Zusatz zu Ihrer Tagung in Zusammenarbeit mit Kay Bittner (Dipl. Sportökonom und Betreiber des Fitnessstudios im HerzogsPark) ein individuelles sportliches Rahmenprogramm an. Hierbei können Sie aus den Bereichen „Core Performance“, „Mental Moving“ oder „Relaxation“ das zu Ihrer Veranstaltung passende Rahmenprogramm wählen. Alle Übungen und Aktivitäten orientieren sich an den aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Zusätzlich erstellen wir Ihnen auch gerne ein speziell abgestimmtes sportliches „Team-Building“ für Ihre Veranstaltung.

Core Performance

Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur. Angelehnt an das Trainingskonzept von Marc Verstegen (ehemaliger Fitnesscoach der deutschen Fußball-Nationalmannschaft).

Mental Moving

Körperliche und sensomotorische Aktivität kombiniert mit mentalen Zusatzforderungen (z. B. Denkaufgaben). Das steigert die Gehirnleistung, die Konzentrationsfähigkeit und verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit durch Fokussierung.

Relaxation

Einfache Entspannungstechniken für Büro und Alltag. Jederzeit und fast an allen Orten umsetzbar.

Zeitdauer individuell nach Absprache

ab € 60 pro Gruppe

Hierzu bieten wir Ihnen gerne ein isotonisches Getränk und einen Proteinriegel zu € 10 pro Person an.



www.mazani.de

Gemeinsame Erlebnisse verbinden und schaffen Emotionen, die die Beziehung zu Kunden und Mitarbeitern sowohl vertiefen als auch stärken.

MAZANI unterstützt Sie bei der Gestaltung eines auf Sie zugeschnittenen Rahmenprogramms für Ihre Veranstaltung bei uns im Haus.



www.querfeldeins.org

Querfeldeins ist einer der größeren Veranstalter für Teamevents und Betriebsausflüge in ganz Deutschland und verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung.

Querfeldeins ist der Veranstalter, keine Agentur, das macht die Kommunikation reibungslos. Die Events sind auf der Website buchbar.