

## Unsere Angebote mit smovey®:



### „Bewegt & Entspannt!“

**Interaktiver Impulsvortrag mit aktuellen medizinischen Erkenntnissen und Empfehlungen über Bewegung und den notwendigen Ausgleich. Anschließend setzen die TeilnehmerInnen die Theorie gemeinsam mit uns in die Praxis um.**

Vortrag und Schnuppereinheit smovey®

Dauer: 80 Minuten

Teilnahme: max. 10 MitarbeiterInnen pro Schnuppereinheit<sup>1</sup>

1 Vortrag und 1 Schnuppereinheit € 160,00



### „Swing & Smile!“

**Bewegungseinheiten mit smovey® Vibroswing: Indoor oder outdoor.**

**5er oder 10er Block**

Dauer: je 50 Minuten pro Einheit

Teilnahme: max. 15 MitarbeiterInnen pro Gruppe

Auflockern und Aufwärmen

Gezielte Übungen<sup>2</sup>

Entspannen, Dehnen oder smovey Massage

5 er Block (gesamte Gruppe) € 395,00

10 er Block (gesamte Gruppe) € 780,00



### „Sport & Spaß im Team!“

**Unter dem Motto: „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ erfahren Interessierte mehr über die Wirkungsweise und die Einsatzmöglichkeiten von smovey® Vibroswing und lernen, smovey® Übungseinheiten anzuleiten.**

Inhalte, Leistungen:

Schulung in Theorie & Praxis

Unterstützung beim betriebsinternen Start, Projektbegleitung

Ausbildungsdauer: insg. 9 Stunden

Ausbildung für: max. 4 Auszubildende<sup>3</sup>

Ausbildungsgruppe € 1.120,00



### „Smovey® komplett!“ Gesamtpaket

Bestehend aus den 3 Modulen

„Bewegt & Entspannt“ –  
„Swing & Smile“ 5er Block  
„Sport & Spaß im Team“

als Kick off mit unbegrenzter Teilnehmeanzahl  
für max. 15 MitarbeiterInnen/Gruppe  
für max. 4 Auszubildende<sup>3</sup>

€ 1.500,00

### „Smovey® für alle!“

Sie planen einen Gesundheitstag in Ihrem Betrieb? Reden Sie mit uns über unsere Ideen und die vielfältigen Möglichkeiten, Ihre MitarbeiterInnen zu bewegen.

individuelles Angebot

**Neu!**

### „Smovey® brain!“

Übungen aus BRAINKINETIK®\* kombiniert mit smovey® Vibroswing. Bewegung & Hirngymnastik vereint – Spaß inklusive!

**5er oder 10er Block**

Dauer: je 50 Minuten pro Einheit

Teilnahme: max. 15 MitarbeiterInnen pro Gruppe

5 er Block (gesamte Gruppe) € 395,00

10 er Block (gesamte Gruppe) € 780,00

(\*genauere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Folder „Unsere Angebote mit BRAINKINETIK®“)



Für die Dauer unserer smovey® Veranstaltungen stellen wir smovey® kostenfrei zur Verfügung.



Details:

<sup>1</sup> Stafflung von bis zu 5 Gruppen nacheinander möglich

<sup>2</sup> Rückenfit, body-workout, Bauch-Beine-Po, „Smovey & Music“, „Soft & Relax“

<sup>3</sup> Konzipiert für max. 4 Auszubildende. Wir passen gerne an eine größere Teilnehmeanzahl an.

Alle Preisangaben exklusive 20% Umsatzsteuer sowie etwaiger Fahrtkosten

Wir sind Lizenzpartner der smovey GmbH