

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 Schnuppereinheit¹

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 Übungen²

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 Auszubildende³

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 Auszubildende³

€ 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:

¹ Stafflung von bis zu 5 Gruppen nacheinander möglich

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

³ 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