

## PROGRAMM FÜR INCENTIVES UND FIRMENEVENTS

In der heutigen Zeit sind Mitarbeiter physisch wie psychisch einer hohen Arbeitsbelastung ausgesetzt. Geistige und körperliche Fitness sind ebenso wichtig, wie fachliche und soziale Kompetenz, um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

In den folgenden Fitness- und Gesundheitsmodulen stellen wir Maßnahmen vor, die Ihren Mitarbeitern zeigen, wie man sich im anstrengenden Arbeitsalltag fit hält. Dazu gehören Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Ernährung und Entspannung.

Dabei wird die Individualität der einzelnen Teilnehmer berücksichtigt, die Teambildung gefördert und die Identifikation mit dem Unternehmen gestärkt.

### **BÜRO- UND HOTELFITNESS**

Mit Büro- und Hotelfitness bekommen die Teilnehmer ein Workout für den ganzen Körper. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht oder einfachen Hilfsmitteln (Thera-Band Übungsband) lässt sich überall durchführen. Die Fitnessübungen zur Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, wurden speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit entwickelt. Theoretische Inhalte und ein Handout mit allen Übungen bilden den Rahmen für das eigenständige Training im Büro und auf Reisen.

Tägliches Fitnessstraining hilft die physische und psychische Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### **AKTIVE BEWEGUNGSPAUSE**

Aktive Bewegungspausen im Arbeitsalltag verbessern die Kreativität, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Nur wenige Minuten sorgen für frische Vitalität und Wohlbefinden. Gezielte Bewegungspausen schaffen Entspannung für Körper und Geist. In den Tagesablauf integriert, helfen sie Verspannungen abzubauen.

Die Teilnehmer werden in kürzester Zeit wieder leistungsfähig und kehren mit neuer Energie in den laufenden Arbeitsprozess zurück.

### **BUSINESS & ERNÄHRUNG**

Richtige Ernährung beeinflusst die Gesundheit, die geistige Verfassung und den Fitnesszustand eines Menschen. Der menschliche Körper benötigt täglich eine ausgewogene, gesunde und bedarfsgerechte Ernährung. Mit einfachen Tipps ist es jedoch möglich, eine optimale Ernährung in das Berufsleben zu integrieren.

Die Teilnehmer erhalten praktische Anregungen für die Ernährung im Businessalltag, ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt.

## **FITNESSBOXEN**

Fitnessboxen ist vielseitig und fördert das strategische Denken und die taktischen Fähigkeiten für komplexe Aufgaben im Berufsleben. Die physischen und psychischen Grenzerfahrungen beim Boxtraining helfen Führungskräften sich selbst besser kennen zu lernen, trainieren das kontrollierte Verhalten in Konfliktsituationen und fördern den Gemeinschaftsgeist. Es wird nicht für den Boxring trainiert, sondern für das tägliche Leben.

Das ideale Trainingsprogramm für Führungskräfte, die Ausdauer, Durchsetzungsvermögen und höchste Konzentration im Job benötigen, um erfolgreich zu sein.

## **BUSINESS-YOGA UND ZEN-MEDITATION**

Business-Yoga besteht aus Atem- und Körperübungen sowie mentalem Training. Es bringt Körper und Seele in Einklang und schafft Raum das eigene Potential zu erkennen und besser zu nutzen. Zen-Meditation trägt zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung bei und hilft den Spagat zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Entwicklung zu meistern.

Business-Yoga und Zen-Meditation helfen den Herausforderungen des Alltags entspannt zu begegnen und fördern die Konzentration auf das Wesentliche.

## **BEWEGLICHKEITSTRAINING**

Beweglichkeit ist eine Grundeigenschaft für die körperliche Leistungsfähigkeit. Dabei kann die Flexibilität durch einfache Übungen leicht und erfolgreich verbessert werden. Den Körper geschmeidig und die Gelenke gesund zu erhalten, ist Ziel dieses Trainings. Die Teilnehmer erlernen ein Stretchingprogramm, um den alltäglichen Fehlhaltungen im Berufsleben entgegenwirken und den Büroalltag dynamischer zu gestalten.

Die Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit hilft den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe zu bringen.

## **ENTSPANNUNGSTRAINING**

Im Entspannungstraining lernen die Teilnehmer ein fundiertes Handwerkszeug, um berufliche und persönliche Herausforderungen ruhig, sicher und souverän zu meistern. Atem- und Entspannungstechniken bilden die Basis für mehr Gelassenheit im Alltag. Achtsamkeitsübungen helfen aus dem Hamsterrad des Arbeitsalltags auszusteigen.

Regelmäßig durchgeführte Entspannungspausen helfen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen und neue Kraft für Beruf und Alltag zu gewinnen.

## INFORMATION UND BUCHUNG

So individuell wie jede Firma sollte auch das Angebot sein. Auch Einzelcoachings sind für jedes Modul auf Anfrage möglich.

Gerne erstellen wir Ihnen zusammen mit den **Gesundheitsprofis** Julia Olfen und Michael Degel ein maßgeschneidertes Konzept nach Ihren Wünschen. Ob aktive **Bewegungspause**, **Incentive** oder mehrtägige **Firmenevents**, wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Für weitere Informationen oder Buchung wenden Sie sich bitte an

Herrn Sebastian Tietze | Conference- & Eventmanager  
Tel. 0221 47330 oder per Mail [bankett@thenewyorker.de](mailto:bankett@thenewyorker.de)  
The New Yorker | HOTEL, Deutz-Mülheimer Straße 204 | 51063 Köln

