

Fit & Aktiv

Das SPORTALIVE® Trainingscamp



Seminare
803

Machen Sie sich fit. Unser Highlight für Sie.

Das 3-tägige Fit & Aktiv Seminar ist eine Mischung aus spannenden Vorträgen und Workshops zum Thema Fitness und Gesundheit, effektiven Workouts, Entspannungssessions und vielen hilfreichen Tipps, um deinen Alltag mit Job, Familie und Sport optimal zu meistern. Das primäre Ziel von SPORTALIVE® ist es, Krankheiten vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

Workshops & Vorträge

- Vortrag: „Dein perfektes Training“
- Kurs: Fascial Fitness® - Lockere Hüften – Entspannter Nacken“
- Kurs: Fascial Fitness® & Mobility
- Kurs: Active Power Yoga
- Kurs „Fit in 7 Minuten“
- Kurs: HIF® High Intensity Fitness
- Kurs: Boot Camp Outdoor
- Kurs: Fahrradtour
- Workshop: „Faszientraining – Dein Weg zu Entspannung und Schmerzfreiheit“
- Workshop: „Stressmanagement“
- Workshop: Smoothies – Detox Me

Folgende Tests werden mit Ihnen durchgeführt:

- cardioscan Blutdruck & Lebensstil – Für mehr Sicherheit
- cardioscan Herz & Stresscheck – Für ein gesundes Leben
- cardioscan Körperzusammensetzung – Macht deine Erfolge messbar
- Functional Movement Screen/Bodyscreening
- Corrective Exercises

Ihr Termin

02.-05. Mai 2022
List auf Sylt
Trainer: SPORTALIVE®

Ihr Ansprechpartner

Marco Hinze
marco.hinze@edeka.de
040 6377 2576

Ihre Investition

3-tägiges Seminar
2.400€ zzgl. MwSt.

EDEKA ZENTRALE
Handels Stiftung
Training & Entwicklung
New-York-Ring 6
22297 Hamburg

INFOS & BUCHUNG
Telefon: 040 6377 3355
E-Mail: seminare@edeka.de
Internet: seminare.edeka.de

