

Bewegte Pause^{Plus}

Gesunde Mitarbeitende. Starke Organisation.



Die Bewegte Pause^{Plus} von **Aufwind** – Training trifft **Erlebnis**. Fördern Sie gezielt Gesundheit, Motivation und Zusammenhalt im Unternehmen – messbar und nachhaltig.

- **Prävention mit System:** EMG-Mappings mit myoact® erkennen muskuläre Dysbalancen und ermöglichen gezielte Trainingsempfehlungen.
- **Effizient & alltagstauglich:** Kurze Bewegungseinheiten fördern Herzgesundheit, Muskelaktivität und kognitive Leistungsfähigkeit – direkt am Arbeitsplatz.
- **Motivierend & verbindend:** Unter dem Motto „Never leave the Playground“ wird Bewegung zum Erlebnis – für mehr Freude, Motivation und Teamspirit.

Ein smartes Investment in das **Wohlbefinden** Ihrer Mitarbeitenden und die **Zukunft** Ihres Unternehmens.



Langfristige Effekte für Unternehmen

- 📉 Weniger Krankheitstage – nachweislich weniger Rücken- und Stressbeschwerden.
- 📈 Höhere Produktivität & Motivation – regelmäßige Bewegung steigert nachweislich Produktivität und Zufriedenheit.
- 👥 Stärkung des Teamgeists – Gemeinsame Pausen fördern soziale Interaktion und ein positives Betriebsklima.

Preisgestaltung

ab 400,- € netto pro Kalenderwoche (zzgl. Fahrtkosten)

Die Preise richten sich nach Größe und Struktur Ihrer Organisation.

Laufzeit

1 Jahr – flexibel planbar und individuell an Ihre Unternehmensstruktur angepasst.

Inhalt

- EMG-Mapping alle 4 Monate
- 15 Minuten Bewegte Pause pro Woche
- Coaching zur Verhaltensprävention

Zusatzleistung

🎁 Ein Gesundheitstag geschenkt bei Abschluss eines Jahresvertrags.

Optionen

Seminare & Workshops und Gesundheitskurse zubuchbar.



**Kontaktieren Sie uns
für Ihre
Bewegte Pause!**



+49 178 5593678



erlebnis@aufwind-training.com