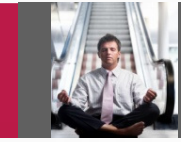




PULSANA



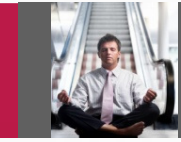
Aktive Pause



Zielsetzung:	<ul style="list-style-type: none">• Aktivierung der Teilnehmer nach der Frühstücks-od. Mittagspause• Steigerung der Aufnahmefähigkeit• Verbesserung der Produktivität
Zielgruppe:	Seminar-/ Tagungsteilnehmer
Dauer:	ca. 15-20 Minuten
Ort:	Im Hotel/ Tagungsraum
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">• dynamische, aktivierende Übungsformen (mit Musik)• Entspannung der Schulter-Nackermuskulatur• Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
Gesamtpreis:	95,- €



Sportabend



Zielsetzung:	<ul style="list-style-type: none">• Stressausgleich am Abend• Verbesserung der Teamfähigkeit• Kommunikationsplattform• Sensibilisierung für Gesundheitsthemen
Zielgruppe:	Seminar-/ Tagungsteilnehmer (max. 6 TN/ Einheit)
Dauer:	60 Minuten
Ort:	Pulsana Zentrum, Brühlweg 19, 73553 Alfdorf
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">• Koordinationsübungen zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystem und Verbesserung der Koordination• Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäulenstabilisierenden Rumpfmuskulatur• Entspannungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
Gesamtpreis:	70,- €



Kontakt Daten

Pulsana e.K. - impulsgebende Gesundheitsförderung -

Inh. Achim Schöbinger

Brühlweg 19

73553 Alfdorf

Tel.: +49 172 92 50 72

Fax +49 172 92 50 750

e-mail: info@pulsana.de

www.pulsana.de

