

KONZEPT

FIRMEN FITNESS

T **R** **I**
AKADEMIE

INDIVIDUELL FÜR IHR UNTERNEHMEN

Die Idee

Sport- und Gesundheitsangebote im Unternehmen sind von immenser, täglich wachsender Bedeutung. Gemeinsame sportliche Aktivitäten der Mitarbeiter verbessern nicht nur deren Fitness, sondern stärken ebenfalls das Teamgefüge.

Gut angepasste Angebote leisten noch dazu wertvolle Hilfe bei der Prävention von vielfältigen Krankheitsbildern des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke oder bei Stoffwechselerkrankungen. Wir bieten Ihnen zusammen mit unseren Partnern Pink Power und Praxis wirbelwind eine Vielfalt an Leistungen, die wir bei Bedarf ganz individuell auf Ihre Mitarbeiter anpassen.



FIRMENLAUFTREFF

Organisation & Durchführung

Laufen kann man immer und überall. Man sollte es nur auf gesunde Art und Weise tun. Durch eine falsche Lauftechnik können Beschwerden verursacht oder verstärkt werden. Wir organisieren Ihre Laufgruppen und sind bei Schritt und Tritt dabei. Unser Lauftraining besteht nicht nur aus purem Laufen, sondern auch:

- ▶ Analyse der Lauftechnik
- ▶ Spezielle Technikübungen
- ▶ Laufen in verschiedenen Tempi und in unterschiedlichem Gelände
- ▶ Zahlreiche Trainingsmethoden

Besonders wenn Firmenläufe terminlich näher rücken, entwickelt sich oft eine ganz eigene Dynamik bei den Teilnehmern, die man als Initialzündung nutzen muss. Korrektes, dosiertes Laufen ist nicht nur optimal zum Training des Herz-Kreislauf-Systems geeignet, sondern kann auch durch die ständige Be- und Entlastung beim Training des Rückens und Problembeseitigungen an der Wirbelsäule helfen.

Wir können Ihre Laufgruppen ein- bis zweimal pro Woche in der Mittagspause oder vor, bzw. nach der Arbeit installieren. Die Gruppen werden gemäß der Leistungsmöglichkeiten der Teilnehmer eingeteilt.

Lernen Sie unsere Coaches und Konzepte bei einem Probetraining kennen.



ATHLETIK, RUMPFSTABILITÄT & FLEXIBILITÄT

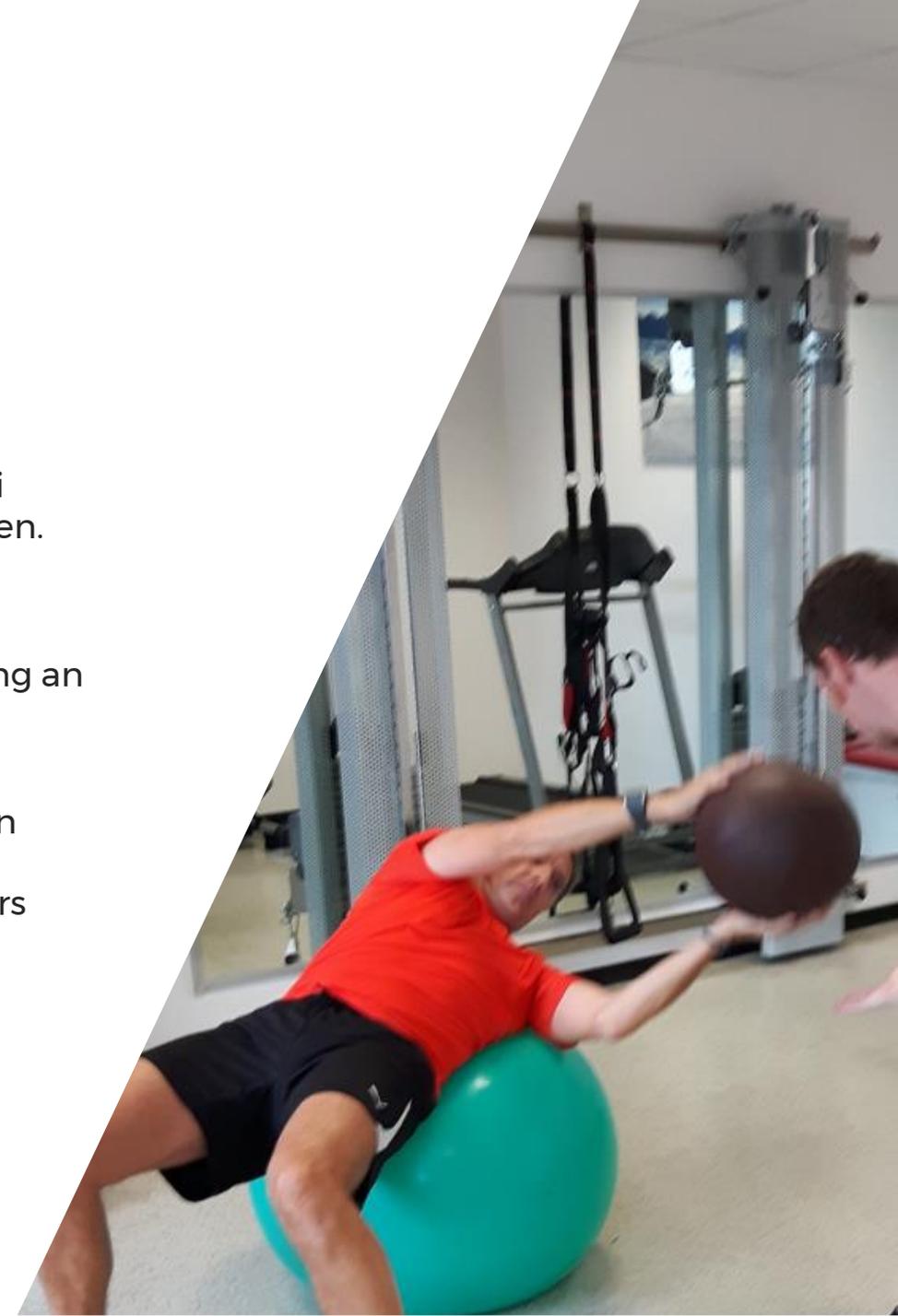
Fitnesskurs

Kraft, Beweglichkeit und Koordination gehören neben Ausdauer und Schnelligkeit zu den Grundpfeilern der körperlichen Kondition. Alle diese Fähigkeiten und Fertigkeiten lassen ohne Training nach. Besonders die drei erstgenannten Eigenschaften helfen jedoch den Alltag leichter zu bewältigen. So reduzieren sich Gelenkprobleme oft durch gezielten Aufbau der umliegenden Muskulatur und Erhöhung der Gelenkbeweglichkeit.

Im von uns konzipierten Kurs „Stabiflex“ arbeiten wir jeweils eine Stunde lang an Stabilität und Flexibilität des ganzen Körpers. Dazu werden das eigene Körpergewicht oder relativ einfachen Hilfsmitteln verwendet.

Der Kurs kann bei geeigneten Räumlichkeiten direkt in Ihrem Unternehmen stattfinden. Alternativ können wir zusammen mit unseren Partnern Praxis wirbelwind und Pink Power geeignete Räume und Geräte anbieten. Der Kurs kann vor oder nach der Arbeit oder auch in der Mittagspause stattfinden. Umkleiden und Duschen stehen je nach Wahl der Räume bei Bedarf zur Verfügung.

Sprechen Sie uns für ein kostenloses Schnuppertraining gerne an.



SMALL GROUP Training

Personal Training ist nicht zuletzt aufgrund der individuellen und optimalen Betreuung in aller Munde. Das relativ neue, aber ebenfalls sehr beliebte Small Group Training transformiert dies in ein Gruppenformat. Dabei ist die Gruppe 5 bis 5 Personen groß, damit immer noch eine quasi-individuelle Betreuung seitens des Trainers gewährleistet wird.

Wie beim Personal Training geht der Trainer dabei auf die Bedürfnisse, Ziele, Wünsche und Probleme der Gruppe ein und bietet verschiedene Aktivitäten zur Lösung an. Dabei ist genau wie beim One-on-One Training die zeitliche und örtliche Flexibilität des Trainers die Grundlage zur Zusammenarbeit.

Gerne erstellen wir für Ihr Team eine unverbindliche Probestunde, damit Sie ein Gefühl für die Vorzüge dieses Konzepts bekommen.

Dabei kommen auch wieder unsere Partner Pink Power und Praxis wirbelwind mit Ihren Experten (Functional Training, Squash, Klettern, Physiotherapie & Osteopathie), Räumlichkeiten und Geräten ins Spiel. Zusammen können wir ihnen nahezu unbegrenzte sportliche und therapeutische Möglichkeiten anbieten



PINK POWER

Fitness-Studio zu Sonderkonditionen

Unser Partner Pink Power bietet Ihnen in Kooperation mit uns Sonderkonditionen auf Mitgliedschaften im Studio je nach Anzahl der Teilnehmer aus Ihrem Unternehmen.

Das Studio hat sich auf Functional Fitness, Squash und Klettern spezialisiert. Ein Angebot, welches sich bestens in dieses Firmenfitness-Konzept integriert.

Die Teilnehmer können dort in diversen Kursen trainieren oder nach qualifiziertem individuellem Trainingsplan die Vielseitigkeit von Functional Training erleben.

Zudem stehen Squash-Courts zu Sonderkonditionen zur Verfügung.



PREISE

für individuelle Firmen Fitness

Lauftreff

60,-€

60 Minuten, bis zu 10 Pers.

Stabiflex-Athletik Kurs

90,-€

60 Minuten, bis zu 10 Pers.

Small Group Training

95,-€

60 Minuten, bis zu 6 Pers.

Pink Power - auf Anfrage

Firmenmitgliedschaft
abhängig von Teilnehmerzahl

Die Preise sind als Richtwert für die aufgeführten Kursmodelle zu sehen. Bei individuell zugeschnittenen Formaten können diese je nach Aufwand abweichen. An- und Abfahrt des Trainers sind inklusive.

Raummierte ist im Preis nicht inbegriffen.

Die angegebenen Preise sind netto-Preise und verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

TRAINER

Ihr passender Coach

Unsere Trainer sind lizenzierte und staatlich anerkannte Spezialisten. Bei Schwimmereinheiten ist immer ein Trainer mit Rettungsschwimmer-Ausbildung im Einsatz. Auf Wunsch bieten wir Ihnen auch die Zusammenarbeit mit einem englischen Muttersprachler als Trainer an.

Bei der Auswahl der Trainer achten wir sehr darauf, dass die Chemie zwischen Gruppe und Coach stimmt. Wir wissen, dass dies der Schlüssel zum Erfolg Ihrer Fitness-Maßnahme ist.

Durch unsere Wurzeln im Triathlon, einer der komplexesten und vielseitigsten Sportarten, sind wir von Natur her breit und vielseitig aufgestellt:

- ▶ Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Laufen und Skilanglauf
- ▶ Stand Up Paddling
- ▶ Functional Training
- ▶ Krafttraining, Athletik
- ▶ Koordinationstraining
- ▶ Yoga, Stretching, Faszientraining



VIELSEITIGES ANGEBOT

Erfahrung

Neben unseren Kurs- und Trainingsformaten konzipieren und organisieren wir auch individuelle Themen für Ihr Unternehmen wie z.B.

- ▶ Sport- und Fitnessstage
- ▶ Teambuilding-Events
- ▶ Aufstellung und Schulung firmeninterner Übungsleiter, die dann die Leitung der Sportgruppen selbstständig durchführen.

Sprechen Sie mit uns über ihre Ideen und den Bedarf.

Referenzunternehmen in Böblingen:



STAR COOPERATION®

Your Partners in Excellence

KONTAKT

Anfrage



Lassen Sie sich unverbindlich über die vielen Möglichkeiten beraten.

Coach & Inhaber

TORSTEN VÖLKEL

- ▶ Gustav-Mahler-Weg 9 – 71032 Böblingen
- ▶ 0177 2081769
- ▶ firmenfitness@triakademie.de

VORTRAG

Körperliche Probleme und Lösungen am Arbeitsplatz

Unsere Erfahrungen haben wir in einem 45 bis 60 minütigem Vortrag zusammengefasst. Diesen Vortrag inklusive einer sehr kurzen praktischen Übung tragen wir gerne kostenlos in Ihrem Unternehmen vor.

Sprechen Sie uns bitte bei Interesse auf mögliche Termine an:
firmenfitness@triakademie.de