

Fit im Job

Ein Unternehmen kann nur so leistungsfähig und gesund sein, wie es seine Mitarbeiter sind.

Dafür haben **Potticary + Bonk** ein leicht umsetzbares Konzept aus folgenden Bausteinen entwickelt:

MASSAGE

"Atmen Sie durch und lassen sie mal richtig los"
Die Massage ist ideal bei Verspannungen im Rücken bzw. Schulter-Nackenbereich, sie lockert die Muskeln und fördert die Durchblutung.

NORDIC WALKING

"Hey rein in die Natur"
Nordic Walking löst Verspannungen und Blockaden im Körper. Fördert den Abbau von Alltagsstresshormonen und entlastet den Bewegungsapparat. NWalking steigert so das Bewusstsein für den Körper und sorgt dabei für ein optimale Körperwahrnehmung.

YOGA

"Yoga wirkt harmonisch auf Körper, Geist, Seele und den Atem"
Sie stärken Ihren Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit den Herausforderungen im Alltag mit gelassener Ruhe zu begegnen.

MBT MOUNTAINBIKE-TOUREN

"Ab ins Gelände und in die Pedale treten"
Die Natur genießen und dabei den Körper einmal richtig auspowern. Eine Wohltat für den ganzen Körper, Geist und Seele. Abgesehen von der Vielfältigkeit der trainierten Fertigkeiten ist es eine optimale Möglichkeit zum Abnehmen und zum Herz-Kreislauf-Training.

MOTIVATIONSTRAINING/COACHING

Vorträge/Training/Coaching rund um das Thema "Motivation". Was bewegt uns wirklich? Wie motivieren wir uns Tag ein, Tag aus?

INDIVIDUELLES/GRUPPEN COACHING

Zielorientiertes Coaching für Gruppen/Team Bedürfnisse/Zielsetzungen oder individuell.

FUNKTIONELLES FITNESS TRAINING

Funktionelles Fitness Training für Kleingruppen oder individuell, damit wir körperlich gut in der Lage sind, unsere Aufgaben und Wünsche zu erfüllen. Beispiele sind: Lauf-Training, High Intensity Interval Training, Mobilisation, Koordination uvm.

huco SPORT PROFILE/WORKSHOPS

Das huco Sport-Profil ist eine neue Dienstleistung, die die psychologischen Aspekte und Gewohnheiten des Menschen bezüglich des Sports und Bewegung darstellt. Das Ziel des Profils ist es, den Menschen zu einem sportlicheren und gesünderen Leben zu verhelfen. Die Profile sind keine psychologischen Tests, sondern viel mehr Werkzeuge (Augenöffner), die das Selbstverständnis des Menschen unterstützen.

huco DIET PROFILE/WORKSHOPS

Das huco Diet-Profil ist eine neue Dienstleistung, die die psychologischen Aspekte und Gewohnheiten des Menschen bezüglich des Essens darstellt. Das Ziel des Profils ist es, den Menschen zu einem sportlicheren und gesünderen Leben zu verhelfen.