

#STRONGERTHANCORONA

Fit & gesund im Homeoffice mit individuellen Live Angeboten

Die aktuelle Situation verstärkt den Trend zur Bewegungsarmut und führt darüber hinaus zu sozialer Isolation. Beides sind Faktoren mit starken Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit eurer Mitarbeiter. Gemeinsam stellen wir uns den Herausforderungen der Corona-Krise.

„WIR MACHEN DIE WELT MIT SPASS EIN STÜCK GESÜNDER!“

Seit jeher unser Leitspruch, ist er jetzt aktueller denn je. Wir bieten Gesundheitsförderung und Teambuilding aus einer Hand. Mit hochqualifizierten Personal Trainern und persönlicher Live-Betreuung in kleinen Gruppen werden eure Mitarbeiter im wahrsten Sinne interaktiv – körperlich, mental und als Team.



Was erwartet dich bei unseren Online Workouts? Hier gehts zum Trailer!

- Interaktive Live Sessions
- Wake Up Call & aktive Pause
- Interaktives Ernährungsprogramm
- Exklusive 1 zu 1 Betreuung mit Experten in Ernährungs- & Trainingswissenschaften



Timo Wagner
BGM und Firmenkooperationen

Email: timo@original-bootcamp.com
Tel: 0221 48530112
Mobil: 0176 32751181

original
bootcamp
THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

INTERAKTIVE LIVE SESSIONS

Persönlich betreute Online Bootcamps mit bis zu 14 Teilnehmern



Eure Mitarbeiter treffen sich wöchentlich in Online Live Workouts mit ihrem Personal Trainer. Das absolute Highlight zum Austausch, gemeinsamen Sport und Teambuilding. Zusammen stellen wir uns den Herausforderungen des Bewegungsmangels und der sozialen Isolation: der perfekte Ausgleich zum Home Office.



- 50 min funktionelles Ganzkörpertraining
- 8 Wochen, einmal pro Woche
- Feste Gruppe, fester Termin
- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Mit individueller Korrektur und Ansprache
- Teambuilding durch verbindende Team Challenges

Eure Vorteile:

- Effizienteste Möglichkeit um fit zu werden und zu bleiben
- Wirkt gezielt gegen die Auswirkungen von Bewegungsarmut und sitzenden Belastungen
- Verbindendes Teambuilding gegen die soziale Isolation



WAKE UP CALL & AKTIVE PAUSE

Der frische Kick für müde Glieder - zum Tagesstart oder zwischendurch



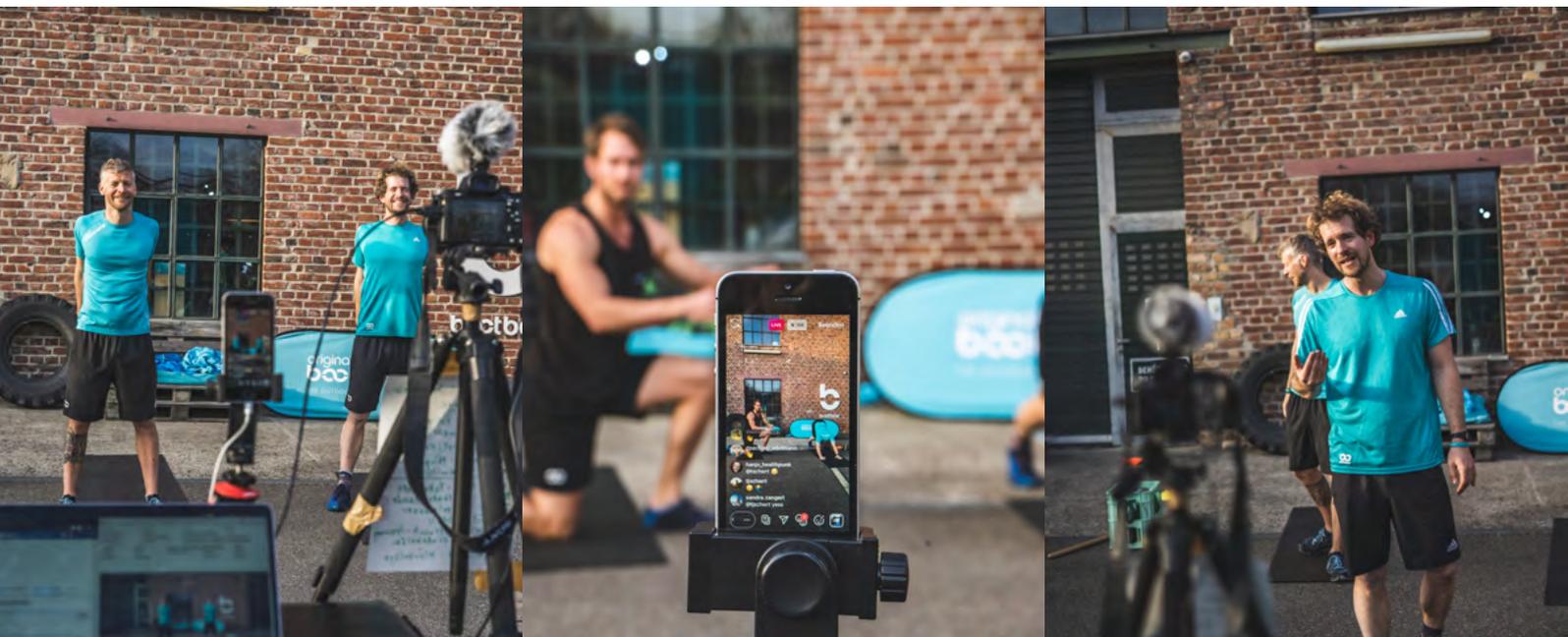
Regelmäßige niederschwellige Aktivierungsprogramme bieten euren Mitarbeitern den perfekten Start in den Tag oder den Bewegungskick für zwischendurch. Das 20-minütige funktionelle Ganzkörpertraining regt den Kreislauf an, macht wacher und fitter, um mit neuer Energie durchzustarten.



- 20 min funktionelles Ganzkörpertraining
- Bis zu 100 Teilnehmer
- Individuell planbar
- Live Ansprache durch euren hochqualifizierten Personal Trainer

Eure Vorteile:

- Aktivierung für einen produktiven Büroalltag
- Für einen starken Rücken und gegen die Belastung in sitzender Tätigkeit
- Feste Liveterminale gegen die soziale Isolation



INTERAKTIVES ONLINE ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Schnell, einfach & gesund - euer individuelles Konzept für zu Hause

Das Gesamtpaket aus Vortrag, Online Live Cooking und allem, was man sonst noch für eine gesunde Ernährung braucht, macht eure Mitarbeiter gesünder. Außerdem macht gesundes Essen aktiver, wacher und hebt die Stimmung. So fällt einem im Home Office nicht die Decke auf den Kopf.



- Gemeinsames Live Kochen als Event
- Kochbuch zum Download
- Interaktiver Vortrag: gesunde Ernährung im Homeoffice
- Praktische Wocheneinkaufslisten
- Gemeinsame Webinare mit Ernährungs- und Trainingswissenschaftlichen Experten

Eure Vorteile:

- Motivationskick zur gesunden Ernährung
- Individuelle Umsetzungsstrategien
- Einfache, leckere und gesunde Rezepte
- Austausch und gemeinsames Kochen gegen die soziale Isolation

EXKLUSIVE 1 ZU 1 BETREUUNG

mit Experten in Ernährungs- & Trainingswissenschaften



Exklusives 1 zu 1 Training mit eurem Personal Trainer von Original Bootcamp, ganz individuell auf eure Bedürfnisse zugeschnitten. Eure Ziele werden zu unseren. Dazu gibt es - je nach Wunsch - Ernährungs- und Gesundheitscoachings.

- Regelmäßiges Online Personal Training
- Individuelles Online Ernährungs- und Gesundheitscoaching

Eure Vorteile:

- Perfekt auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittene Betreuung in Training und Ernährung