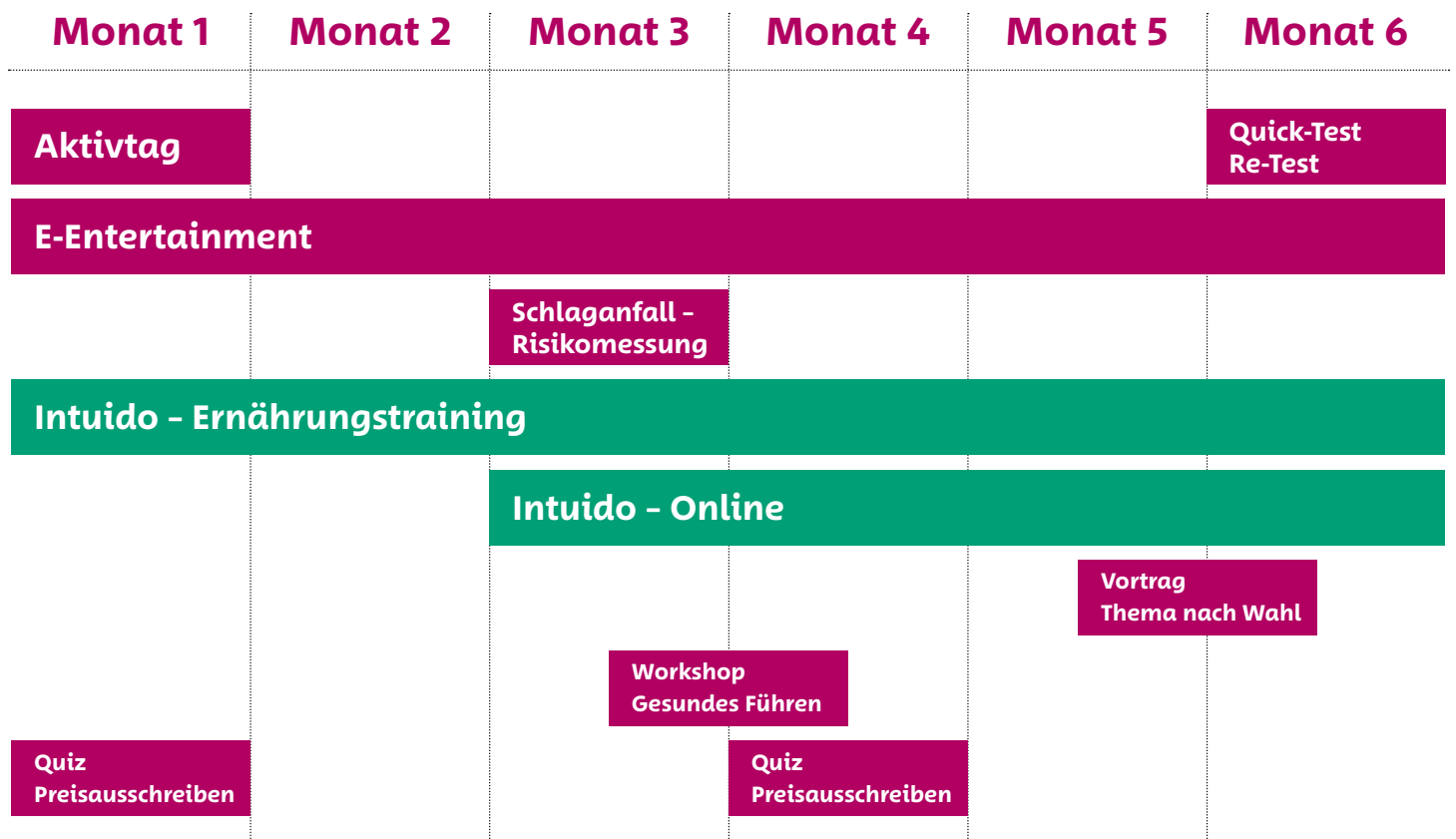


E-Entertraining 6 Monate Laufzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Wöchentliche Freischaltung neuer Inhalte • 2 Webinare je ca. 45 Minuten • Bewegte Pausen • Quiz • Übungsanleitungen per Video • Ernährungstipps • Rezepte • Entspannungsübungen 	mtl./ 350,- €
Vorträge/ Vortragsreihen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Ernährung • Stressmanagement • Gesundheit u. v. m. 	ab 250,- €
Online Sprechstunde	Optionale Erweiterung zum E-Learning Individuelles Coaching per Online-Meeting 60 Min/ Woche	mtl. 150,- €
Gesundheitscheck Basic 1 Tag/30 Teilnehmer	<ul style="list-style-type: none"> • Körperanalyse • Cortex-Analyse • Funktionalitäts-Analyse • Krafttest 	950,- €
Gesundheitscheck Plus 1 Tag/50 Teilnehmer	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalte von Paket Basic • Vortrag 60 – 90 Minuten (Thematik nach Wahl) • Quick-Gesundheitscheck 	2280,- €
Schlaganfall Risiko-Messung 30 Screenings pro Tag	• Risikoanalyse für Personen ab 50	980,- €
Venen-Arterien- Lymph Check 24 Screenings pro Tag	• Risikoanalyse und Prävention für Mitarbeiter	1380,- €
Gesundheitstag – Kick off	Auf Anfrage	Auf Anfrage
Intuido Ernährungstraining Online-Kurs 6 Wochen bis 10 Teilnehmer	gesund ernähren abnehmen wohlfühlen <ul style="list-style-type: none"> • Begleitbuch • Individuelle Onlinebetreuung • Ernährungsanalyse • Ernährungsplanung 	1290,- €
Einzelcoaching 6 Wochen	Intuido – Ernährungstraining	149,- €
Blind Date Outdoor-Adventure	Teambuilding	ab 1600,- €
Gesundes Führen Workshop	Herausforderungen gesund bewältigen Stressmanagement 2.0	ab 250,- €



Beispiel - Aktivtag

Kick-off

1 x Eröffnungsrede +
Vortrag ca. 40 Minuten
3 Vorträge je ca 30 Minuten
über den Tag verteilt

Tagesstationen

Cortex-Teststation
Intuido Ernährungstraining
(Kalorienraten)
Massagebank
Quicktest
Battlerope Challenge
Ergonomie am Arbeitsplatz

Tagesstationen

4 x Kursprogramme
Yoga
Rückenfit
Sofa Bus-Workout
Anti-Stress-Training

Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Monat 5	Monat 6
Gesundheitstag					EMS Schmerzfreier Rücken
E-Health (Lernportal)					
	Schlaganfall - Risikomessung				
Intuido - Ernährungstraining				Intuido - Ernährungstraining	
		Workshop Gesundes Führen		Workshop Achtsamkeit	
	Vortrag Gesunder Rücken			Vortrag Ernährung	
		Workshop Gesundes Führen			
Quiz Preisausschreiben				Quiz Preisausschreiben	
			Büro- Massage-Woche		