



## **Fit4Work-Führerschein**

Die professionelle Vermittlung von Theorie und die anschließende Umsetzung in die Praxis sind wichtige Bausteine des Fit4Work Führerscheins. Einmal wöchentlich treffen sich Ihre Mitarbeiter um gemeinsam die Grundprinzipien des körperlichen Trainings kennenzulernen. In 15 Einheiten werden sie zum Fachmann für ihre eigene Gesundheit ausgebildet.

## **Inhalte**

- 1) Basistraining Rücken incl. Gerätetraining
- 2) Basistraining Ausdauer- und Beweglichkeit incl. Gerätetraining
- 3) Entspannung
- 4) Ernährung
- 5) arbeitsplatzspezifisches Übungsprogramm

## **Dauer**

15 Einheiten à 75 Minuten

## **Investitionen**

Wir bieten Ihnen den Fit4Work-Führerschein zu einem Preis von **149,- Euro** pro Person inkl. Anfahrt bis 10 km bei Kurseinheiten im Unternehmen an. Bei dem Fit4Work-Führerschein handelt es sich um ein zertifiziertes Präventionsangebot, bei denen eine Kostenbezuschung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich ist.