



swiss olympic MEDICAL CENTER

Sportmedizin
Nottwil

Effizienter trainieren

Massgeschneiderte Workshops für Firmen



Unser Angebot für Firmen-Teams

- **Plant Ihre Firma die Teilnahme an einem sportlichen Wettkampf?**
- **Möchten Sie Ihrem Team zu mehr Fitness und Gesundheit verhelfen?**
- **Suchen Sie nach einer originellen Idee für eine Fortbildung?**

Inhalt

Lassen Sie sich von Experten testen und beraten wie Spitzensportler. Wir zeigen Ihnen, wie Sie und Ihr Team richtig in Form kommen und bieten einen unvergesslichen Event ausserhalb Ihrer gewohnten Büroräumlichkeiten mit nachhaltigem Effekt für jeden einzelnen Teilnehmer, aber auch für das ganze Team.

Zielgruppen / Publikum

Unser Angebot richtet sich an Firmen-Teams, die gemeinsam an einem sportlichen Wettkampf teilnehmen und sich hierfür optimal vorbereiten möchten.

Beispiel: Workshop in Theorie und Praxis: «Effizienter trainieren»

- Vortrag «Praktische Trainingslehre»
- Test 4x1000 m auf der Leichtathletik-Rundbahn
- Gemeinsame Testauswertung und Diskussion
- Dauer 2.5 Stunden
- Kosten pauschal für genanntes Beispiel bei 6–8 Teilnehmern: CHF 1000.– inkl. Raum- und Bahnmiete, MWST

Die Workshops bieten sich auch an als Fortbildungsveranstaltung oder im Rahmen der Gesundheitsförderung im Betrieb.

Gerne stellen wir Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Programm zusammen.