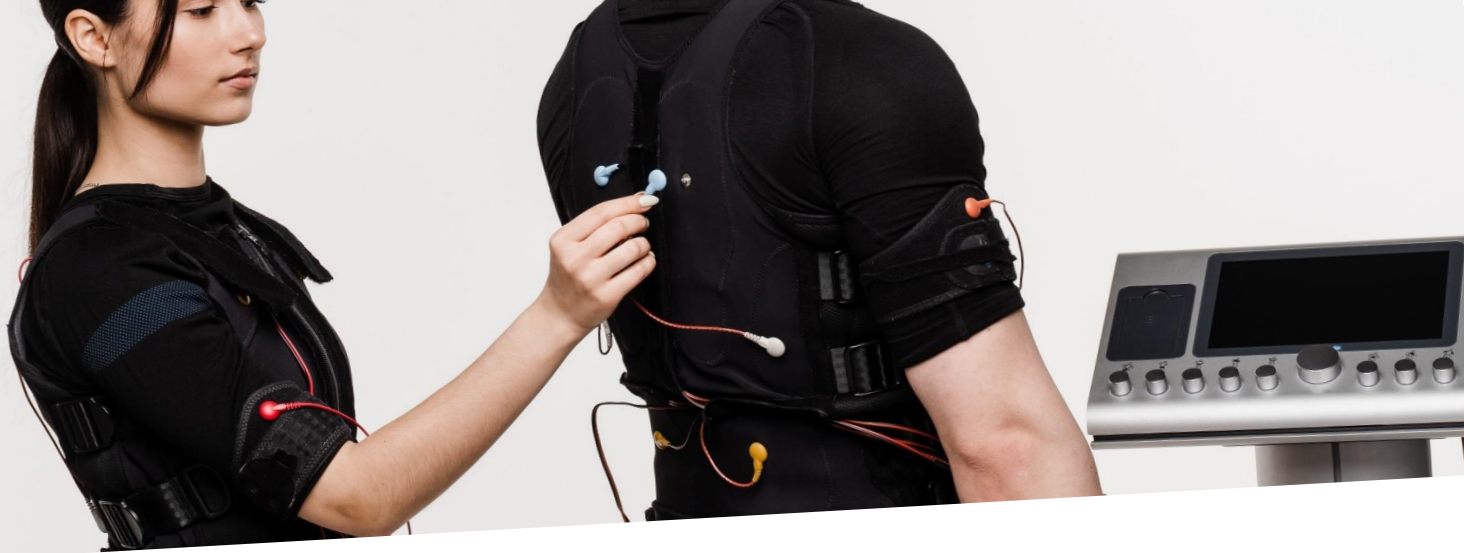




EMS PERSONALTRAINING

Das EMS Personaltraining (Elektro-Muskel-Stimulation) ist eine effektive und zeitsparende Methode, bei der über eine Funktionsweste elektrische Impulse die Muskulatur aktivieren. So werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, während Gelenke, Sehnen und Bandscheiben geschont werden.

Das Training eignet sich auch bei Beschwerden wie Rückenschmerzen und fördert Haltung sowie muskuläre Balance. Es ist eine innovative Lösung, die die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden gezielt stärkt.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Effektives Ganzkörpertraining mit Elektro-Muskel-Stimulation (EMS)
- Gelenk- und sehnenschonend, ideal auch bei bestehenden Beschwerden
- Individuell anpassbare Übungen für nachhaltige Ergebnisse



ZEIT/ DAUER

20 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

Individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m2, Stromanschluss

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

Auf Anfrage (abhängig von der Mitarbeiteranzahl und Dauer der Kooperation)

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.