



WORK IT TRAINING

UNSER FIRMENTRAINING IST PERSÖNLICHES TRAINING

Work It Firmentraining ist Personal Training im Unternehmen. Häufig angebotene Gruppentrainings, Massagen am Arbeitsplatz, ermäßigte Fitness-Center Beiträge oder Weiterbildungen im Bereich Ernährung und Gesundheit haben oft keinen durchschlagenden Erfolg. Bei uns werden die teilnehmenden Mitarbeiter im Einzeltraining individuell trainiert und so gezielt behandelt. Deshalb ist unser Training persönlich.

TRAINING IN KURZEN EINHEITEN

Ein Trainingstermin dauert nur 15 Minuten. Länger brauchen wir nicht, weil wir jedem Mitarbeiter ein individuelles Programm erstellen und so perfekt auf seine Bedürfnisse, Ziele und eventuellen Beschwerden eingehen können. In nur 15 Minuten pro Woche können wir so zum Beispiel durch häufiges Sitzen bedingte Kopfschmerzen entgegenwirken, Verspannungen lösen oder vernachlässigte Muskelgruppen kräftigen.

TRAINING IN ARBEITSKLEIDUNG

Bei unserem Training entfällt umständliches Umkleiden und Duschen. Denn unsere Einheiten sind darauf zugeschnitten, dass Sie problemlos in Ihrer Arbeitskleidung trainieren können. Und dass Sie nicht Schwitzen heisst keinesfalls, dass das Training nicht wirkungsvoll ist, werden sie sehr schnell an weniger Schmerzen oder einer gestärkten Muskulatur feststellen.

TRAINING AUF KLEINSTEM RAUM

Platz ist in der kleinsten Hütte, dieser Spruch trifft auch auf unser Firmentraining zu. Ob kleiner Konferenz- oder Aufenthaltsraum oder ein etwas größeres Büro, wir trainieren Sie überall. Um die Privatsphäre zu schützen, ist uns allerdings wichtig, dass der Raum nicht einsehbar ist.

TRAINING IN DISKRETER ATMOSPHÄRE

Unser Motto lautet: „Sichtbare Ergebnisse. Unsichtbarer Weg.“ Wir trainieren Ihre Mitarbeiter in abgetrennten Räumen und bewahren grundsätzlich über Fitness, Gewicht und eventuellen Beschwerden aller Klienten Stillschweigen. Und über die Ergebnisse verlieren wir auch keine großen Worte, die sprechen nämlich für sich.

TRAINING ZU GÜNSTIGEN PREISEN

Unser Firmentraining wird in verschiedenen Preismodellen angeboten. Für einen optimalen Erfolg empfehlen wir eine Trainingsintensität von zwei wöchentlichen Einheiten á 15 Minuten. Das Training konzentriert sich auf einzelne Problembereiche wie Nackenschmerzen, Maus-Arm, Rückenschmerzen, Probleme beim Sitzen und der PC Arbeit. Die Trainingsziele werden mit jedem Mitarbeiter individuell erarbeitet und im Vorfeld klar definiert.

WORK IT TRAINING

Geschwister-Scholl-Straße 118
20251 Hamburg
Telefon 040 788 040 90
E-Mail info@workittraining.de

www.workittraining.de