



		GRUPPENGROSSE			
BAUSTEIN UND BESCHREIBUNG	DAUER	3-5	6-9	10-15	ANMERKUNGEN
Vortrag Stressreduktion	90 min	150€	200€	300€	ab 10 Personen 120 min
Workshop "Fitfood im Job"	90 min	150€	200€	300€	ab 10 Personen 120 min, inklusive Wochenplan, optional: Körpermessung 10€ p.P., Rezeptbuch 5€ p.P.
Yoga	90 min	150€	200€	300€	inklusive Handout und Video
Entspannung/PME	90 min	150€	200€	300€	inklusive Handout
Körpermessung					20 pro Person
Smovey Training	60 min				25 Euro pro Person + 20 % Rabatt beim Kauf der Ringe bis eine Woche im Anschluss, inkl. Handout
Achtsamkeitsspaziergang	90 min	150€	200€	300€	inklusive Handout
Insel-Aktiv Fahrradtour begleitet	2,5 h				50 Euro pro Person - ab 5 bis 10 Personen



		GRUPPENGROSSE			
BAUSTEIN UND BESCHREIBUNG	DAUER	3-5	6-9	10-15	ANMERKUNGEN
Koordination und Bewegung	60 min				25€ pro Person - ab 3 Teilnehmer
Mountainbike Tour	60 min				25€ pro Person - ab 3 Teilnehmer
Fitnessimpulse in der Gruppe (Teamchallenges)	60 min	100€	150€	200€	
Laufeinheit	60 min				25€ pro Person - ab 3 Teilnehmer
Zirkeltraining am Strand	60 min	100€	150€		max. 10 Personen
Stoffwechsellalterbestimmung					25€ pro Person - ab 3 Teilnehmer
Seminar Rückenschule	120 min	200€	250€	300€	