

WELLNESS + FITNESS- RAHMENPROGRAMME



ZUGBRÜCKE
GRENAU ★★★★★



FITNESS BREAK

Bringen Sie Ihre Tagungsteilnehmer in Schwung! Gezielte Mobilisations- und Dehnübungen lösen Verspannungen und fördern die Kreativität sowie Aufmerksamkeit Ihrer Teilnehmer und machen Sie fit für den weiteren Seminarverlauf. Der Fitness Break findet je nach Absprache im Tagungsraum oder im Aviva-Kursraum statt und beinhaltet Elemente aus den Bereichen Aerobic, Rückenschule und Stretching.

WAS	WO	TEILNEHMERZAHL	DAUER	PREIS
Fitness Break	Wellness-Center Tagungsraum	1 - 100 (im Aviva-Kursraum max. 12 pro Gruppe)	15 Minuten 30 Minuten	€ 30,00/Gruppe € 45,00/Gruppe





NATURE BREAK

Rein in die Natur! Ein Outdoor Break ist der perfekte Abschluss eines anstrengenden Seminartages. Ihre Teilnehmer können abschalten und Energie für die weiteren Tage sammeln. Sie können wählen zwischen Jogging, Nordic Walking oder einer geführten Wanderung durch das Brexbachtal.



WAS	WO	TEILNEHMERZAHL	DAUER	PREIS
Nature Break	Brexbachtal	1 - 50	30 Minuten 60 Minuten	€ 45,00/Gruppe € 60,00/Gruppe

MENTAL BREAK

Durch verschiedene Entspannungsübungen werden muskuläre Spannungen im Körper abgebaut. Die Senkung der Grundspannung in der Skelettmuskulatur fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Dies führt zur Erhöhung der Belastbarkeit und Stressresistenz. Die Teilnehmer werden insgesamt ruhiger und ausgeglichener.



WAS	WO	TEILNEHMERZAHL	DAUER	PREIS
Mental Break	Wellness-Center Tagungsraum	1 - 12 pro Gruppe	15 Minuten 30 Minuten	€ 30,00/Gruppe € 45,00/Gruppe





BALANCE WORKSHOPS, VORTRÄGE UND MITMACHSEMINARE

Finden Sie Ihre ganz persönliche Wohlfühl-Balance – Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg und so finden Sie mitunter nachfolgende Angebote in unserem Mental- und Aktivprogramm:

Entspannung

Wir besprechen diese Fragen: Was ist Entspannung? Wieso ist Entspannung wichtig für mich? Was für Möglichkeiten der Entspannung gibt es? Welche Entspannungsmethode ist am besten für mich geeignet?

Wir erfahren mehr über diese Entspannungsmethoden: Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Qigong und lernen diese anzuwenden.

Stressbewältigung

Was ist Stress? Wie reagiere ich auf Stress?

Woran kann ich erkennen, dass ich gestresst bin? Wie kann ich lernen besser mit Stress umzugehen?

Zeitmanagement

Was ist Zeitmanagement? Brauche ich Zeitmanagement wirklich? Wie spüre ich Zeitdiebe auf?

Brauche ich Zeitmanagement im Alltag?

WAS	WO	TEILNEHMERZAHL	DAUER	PREIS
Entspannung	Tagungsraum/Kursraum	Ihre Tagungsgruppe	ca. 90 Minuten	€ 90,00/Gruppe
Stressbewältigung	Tagungsraum/Kursraum	Ihre Tagungsgruppe	ca. 60 Minuten	€ 60,00/Gruppe
Zeitmanagement	Tagungsraum/Kursraum	Ihre Tagungsgruppe	ca. 60 Minuten	€ 60,00/Gruppe



Hotel ZUGBRÜCKE Grensau GmbH
Brexbachstr. 11-17 · 56203 Höhr-Grenzhausen
Tel.: 02624/1050 · Fax: 02624/105462
www.zugbruecke.de · info@zugbruecke.de

