



Fit im Team

Guten Tag,

als diplomierte Sportwissenschaftlerin entwickle und arrangiere ich vielseitige Programme zum Thema „Fitness und Genuss“. Ich bin ein „Sportgourmet aus Leidenschaft“ und würde mich freuen, wenn ich auch Ihnen ein paar sportliche Genussmomente servieren darf. Für Tagungsgäste des Landhotels Espenhof habe ich ein besonderes Arrangement aus Aktiv- und Teambuilding-Events zusammengestellt. Lesen und wählen Sie selbst!

1. Weinhessische Fitnesspause

Abschalten, auflockern und dann frisch aufgetankt wieder in Ihre nächste Seminareinheit starten – nach einer bewegenden Pause der besonderen Art.

Programm: Abwechslungsreiches Programm mit Tipps und Übungen zum „1x1 der Bürogymnastik“ und Impulsvorträgen zum Thema „Fitness und Wein“ (Gesamtdauer ca. 1-1,5 Stunden)

Das 1x1 der Bürogymnastik Fehlende Bewegung, falsche Sitzhaltung, unergonomische Bürostühle und psychischer Druck – Büroarbeit macht oft krank. Das Resultat sind meistens schmerzhafte Muskelverspannungen.

Tun Sie etwas Wirkungsvolles dagegen! Tun Sie etwas Gutes für sich!
Lernen Sie das „1x1 der Bürogymnastik“: Wie bewege ich mich im Arbeitsalltag auf „kleinstem Raum“ sinnvoll und gesundheitsfördernd?

Fitness im Weinklang
(ca. 30 Minuten) Wein ist gesund und macht schlank!
Betrachten Sie Wein als genussvollen Begleiter einer gesunden Ernährung. Erfahren Sie zum Beispiel, dass...

- regelmäßiger Weingenuss und spätes Essen keineswegs dick machen.
- ausgewogene Ernährung gar nicht kompliziert ist.
- auch und vor allem Gesundes schmeckt.

Kosten Auf Anfrage



2. Rheinhessischer Teamlauf

- Beschreibung:** Unter dem Motto "Gemeinsam nach vorn" starten Sie mit Kollegen, Freunden oder Vereinskollegen auf eine kurze Laufstrecke. An einer Verpflegungsstelle genießen Sie eine isotonische Trinkpause und tanken ihre Reserven für den Endspurt zum Hotel auf.
- Besonderheiten:** Als Erinnerung an ein bleibendes Tagungserlebnisses gehen Sie mit Teamshirts auf die Strecke und lassen sich am Ende des Laufes ehren.
- Anmerkungen:** Die Laufzeit beträgt ca. 30 min. zzgl. Trinkpause und kleiner Siegerehrung
- Kosten:** Auf Anfrage!

3. Geführte Kurzwandertour

- Beschreibung:** Machen Sie Ihre Gedanken frei und lassen Sie über idyllische Wanderwege mit ehemaligen Steinbrüchen bis hin zur Schutzhütte Donnersbergblick führen. Von dort aus können Sie den Blick zum mächtigen Donnersberg genießen, bevor Sie an Rebfeldern vorbei dem Ende unserer Kurzwandertour entgegen schlendern zurück zum Hotel.
- Route:** ca. 1 Stunde
- Kosten:** Auf Anfrage!