



WE FIT U UP – SPORTLICHES RAHMENPROGRAMM

ZUSAMMENGESCHWEISST

Sportskanonen aufgepasst! Im SEEDAMM PLAZA rücken Sie mit dem **«We fit u up»-Seminar-Rahmenprogramm** nicht nur als Team zusammen, sondern treiben auch gemeinsam den Endorphinspiegel in glückselige Sphären.

Alle Lektionen werden von den erfahrenen Personal Trainern Claudio Mächler und Laszlo Pinter durchgeführt.

WAKE UP

**Easy Aufwecken von Körper und Geist zum Einstieg in den Seminartag.
15 bis 20 Minuten, kein Sport-Outfit nötig**

- Vor dem Seminarstart
- Easy Fitness, Mobility und Koordination
- Aufwecken von Körper und Geist
- Kein Sportoutfit nötig
- 15 bis 20 min

WORK-HEALTH-BALANCE

**Die gemässigte Variante zwischen Seminar und Abendessen.
45 bis 75 Minuten, Dauer nach Wunsch, im Sport-Outfit**

- Zwischen Seminar und Abendessen
- Gesundheitsorientiert, moderat
- Inhaltlich abwechslungsreich und variierend (z. B. Group Fitness oder Zirkeltraining mit Blackrolls, Balance-Kissen usw.; Rückentraining)
- im Sportoutfit zu absolvieren
- 60 min (+/- 15min möglich)

Kontaktieren Sie uns
T +41 55 417 17 17
info@seedamm-plaza.ch

AFTER-WORK-FITNESS

Das fordernde Programm fürs Auspowern zwischen Seminar und Abendessen. 45 bis 75 Minuten, Dauer nach Wunsch, im Sport-Outfit

- Zwischen Seminar und Abendessen
- Sportlich, streng
- Inhaltlich abwechslungsreich und variierend (z.B. Zirkeltraining oder Parcours mit Kettlebells, Medizinbällen, Kinesis usw.)
- im Sportoutfit zu absolvieren
- 60 min (+/- 15 min möglich)

Erläuterungen/Tarife

Genauer Programminhalt sowie die Anzahl der Coaches wird jeweils im Detail mit «We fit u up» geplant. (Abhängig von Raumverhältnissen und der Anzahl Teilnehmer)

Grundsätzlich gilt: bis 30 Personen = 1 Coach

- ab CHF 250 pro Lektion bei einem Coach
- ab CHF 200 pro Lektion und Coach bei zwei Coaches

Räumlichkeiten

Je nach Gruppengrösse kann das Programm im Fitnessraum, in einem Seminarraum oder sogar draussen stattfinden.

Information und Reservation

Bei Interesse ist unser Eventteam gerne für Sie da. Buchbar auf Anfrage und Verfügbarkeit.

Kontaktieren Sie uns

T +41 55 417 17 17

info@seedamm-plaza.ch

