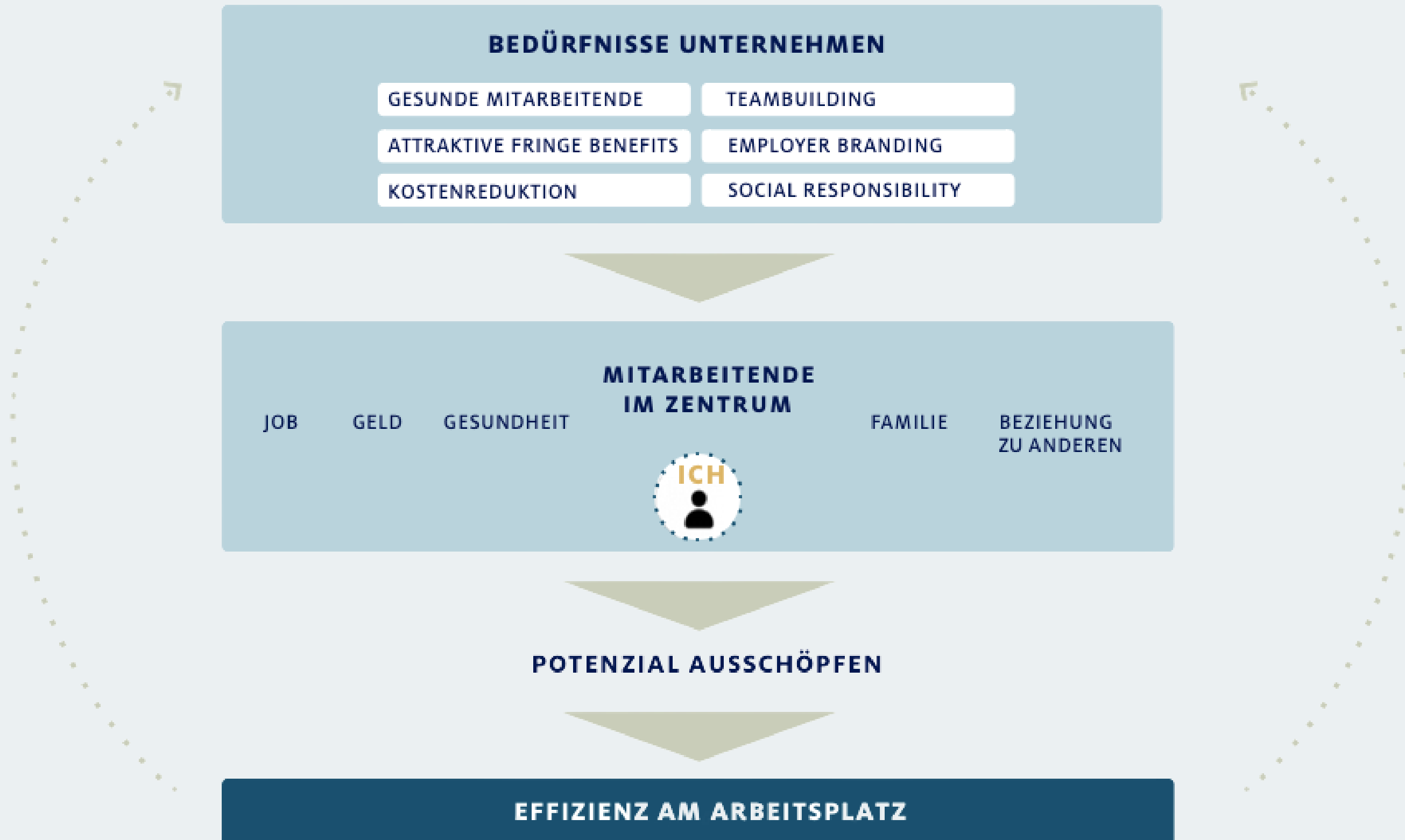


HEALTH RETREATS

Ein erfolgreiches Unternehmen
beginnt bei den Mitarbeitenden



Employer Health Improvement



Modulare Retreats

NUTRITION

Best of Basics , Makro & Mikronährstoffe

N1

Tipps für eine gesunde & schnelle Küche

Brainfood

N2

Mindful Eating

Gewicht regulieren

N3

Ernährungsmythen

MOVE & RECOVERY

Rücken & Nacken, Theorie & Praxis

M&R

1

Unterer Rücken, Theorie & Praxis

Move Smart, Theorie

M&R

2

Der perfekte Mix, Praxis

Pausen für Profis, Theorie & Praxis

M&R

3

Mobilität, Theorie & Praxis

MENTAL

Stressless

M1

Resilienz

Schlafen & Energie tanken

M2

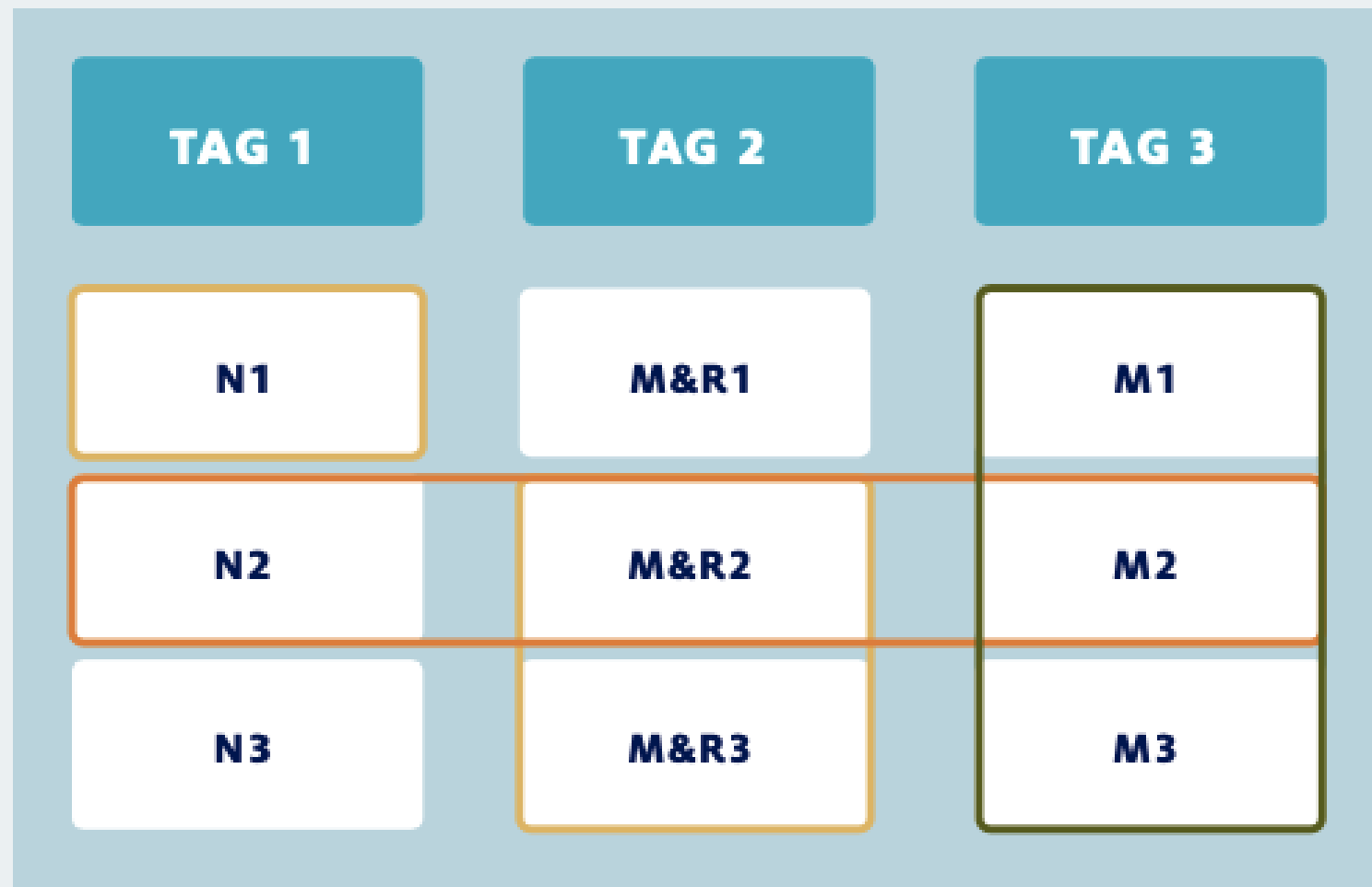
Fight, Flight or Freeze

Atmung , Theorie & Praxis

M3

Gedanken, Emotionen, Bewusstsein

Gesundheitsretreat in 3 Modulen



Freie Wahl nach modularem Baukastensystem

Beispiel 1: 1 Modul Nutrition 1
2 Module Move & Recovery 2&3

Beispiel 2: 1 Modul Nutrition 2
2 Module Move & Recovery 2
1 Modul Mental 2

Beispiel 3: Alle 3 Module Mental 1-3

Timetable

	TAG 1	TAG 2	TAG 3
9 Uhr	INTRO 50 min	M&R1 - L1 50 min	M1 - L2 50 min
	N1 - L1 50 min	M&R1 - L2 50 min	M2 - L1 50 min
12 Uhr	N1 - L2 50 min	M&R2 - L1 50 min	M2 - L2 50 min
13 Uhr	N2 - L1 50 min	M&R2 - L2 50 min	M3 - L1 50 min
	N2 - L2 50 min	M&R3 - L1 50 min	M3 - L2 50 min
	N3 - L1 50 min	M&R3 - L2 50 min	KEYNOTE 50 min*
17 Uhr	N3 - L2 50 min	M1 - L1 50 min	OUTRO 50 min
18 Uhr	OUTRO 50 min		

1 Modul = 2 Lektionen à 50min

L1: Lektion 1

*zusätzlich buchbar

Kursmöglichkeiten

- Kurs am Firmenhauptsitz →
 - Kurs bei Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel →
 - Kurs im Seminarhotel →
- Wir kommen vorbei
 - Die Mitarbeitenden kommen zu Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel
 - Wir sind alle Abseits des Offices

Wählbar:

- 3 Module → 1 Tag
- 6 Module → 2 Tage
- 9 Module → 3 Tage

Preise:

je nach Anzahl Module und Durchführungsort

Preisbeispiel 1

3 Module, 6 Lektionen

→ 1 Tag bei Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel für max. 25 Personen

CHF 3'400.-

(inkl. 3 Module inkl. Kaffee, Wasser, Verpflegung, Hand-Out, Seminarraum)

Preisbeispiel 2

6 Module, 12 Lektionen

→ 2 Tage im Seminarhotel nach Wahl, für max. 25 Personen

CHF 10'600.-

(inkl. 6 Module, Kaffee, Wasser, Verpflegung, Lunch, Hand-Out, Seminarraum; Preis exkl. Übernachtung)

Preisbeispiel 3

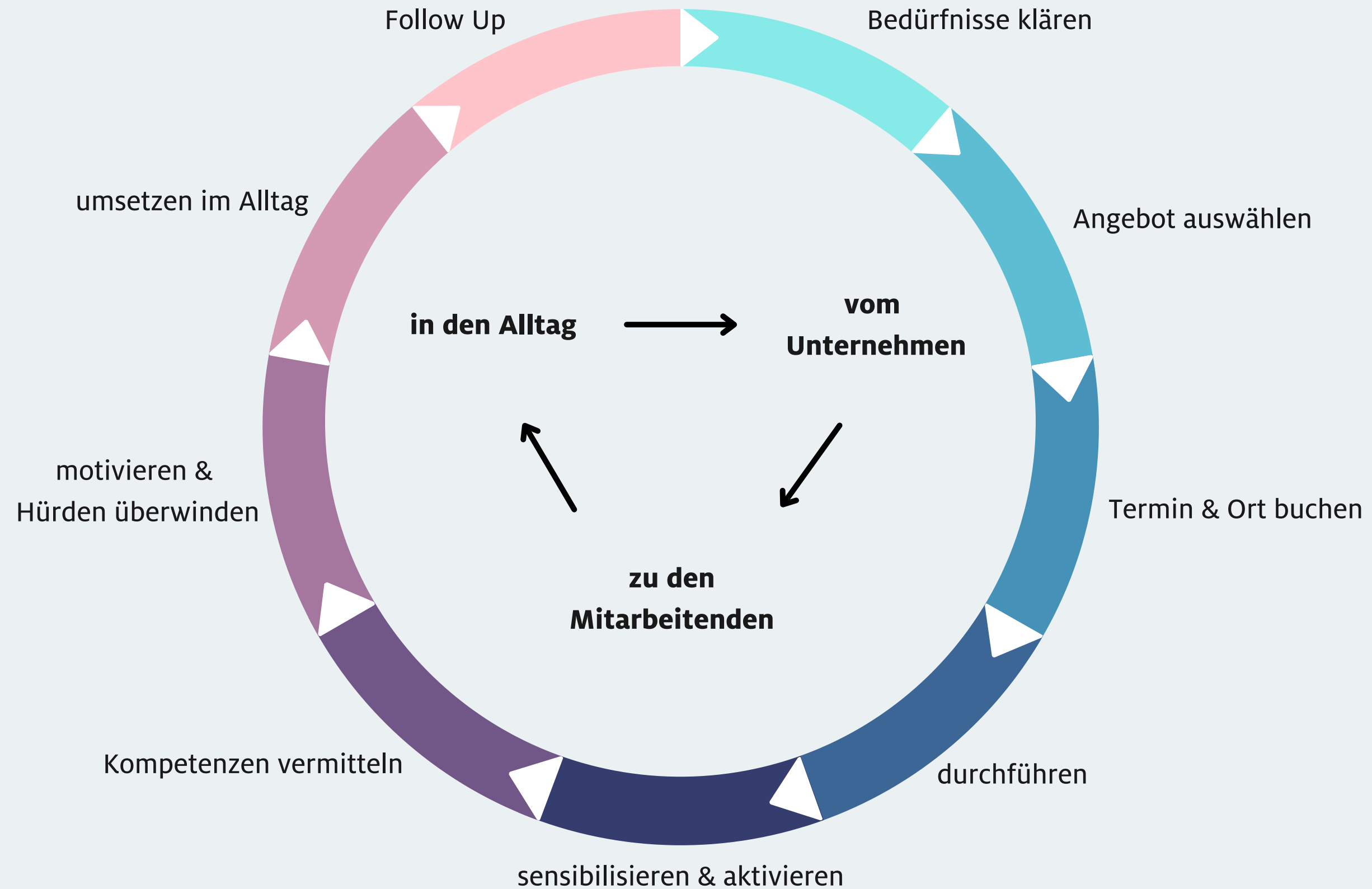
9 Module, 18 Lektionen

→ 3 Tage im Seminarhotel nach Wahl, für max. 25 Personen

ab CHF 15'800.-

(inkl. 9 Module, Kaffee, Wasser, Verpflegung, Lunch, Hand-Out, Seminarraum; Preis exkl. Übernachtung)

Ablauf - von Beginn weg in guten Händen





www.kuonisports.ch



kuonisports@kuonisports.ch



@kuonisports



@kuonisports



+41 44 277 48 88



Health Retreats

KUONI | Sports

OCHSNER
SPORT
TRAVEL

UNIK
Sports