



**FLEXIBLE UND INDIVIDUELLE  
WORKSHOPS FÜR IHRE MITARBEITER:  
ONLINE UND/ODER VOR ORT**

**EFFEKTIVE ÜBUNGEN AUS YOGA,  
PILATES, MEDITATION, UVM FÜR DIE  
VERBESSERTE PHYSISCHE UND  
PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM  
ARBEITSPLATZ**

## CONTACT US



AM Dance Studio  
Alanah Moergeli  
[www.amdancestudio.ch/fitatwork](http://www.amdancestudio.ch/fitatwork)  
076 374 85 66  
[amdancestudio@gmx.ch](mailto:amdancestudio@gmx.ch)

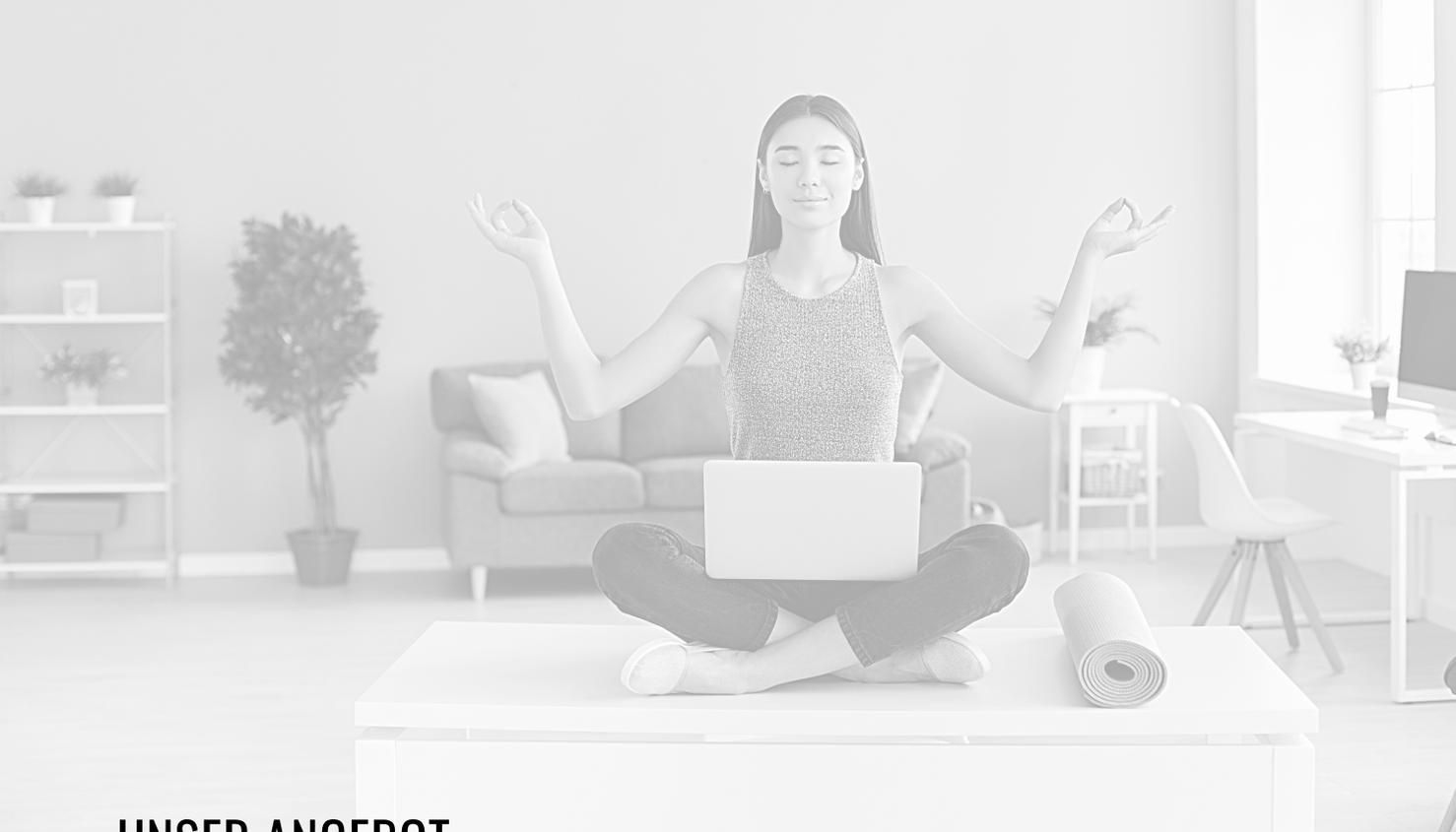


# FIT@WORK

BY AM DANCE STUDIO



Schenken Sie Ihren Mitarbeitern die Tools zu  
einer verbesserten physischen und psychischen  
Gesundheit



## UNSER ANGEBOT

Workshops zur physischen & psychischen Gesundheit à 45 Minuten:

- Online (via Teams oder Zoom)
- pro Workshop 200 CHF

Lokal/Hybrid (an Ihrem Standort, optional zusätzlich online)

- pro Workshop 250 CHF

fit@work Monats-Paket  
Machen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter einen Monat lang zur Priorität:

5 Workshops (2 online & 3 Lokale oder Hybride) zum Vorteilspreis: 1000 CHF

Treten Sie mit uns in Kontakt für Ihre individuelle Lösung.

## SCHENKEN SIE IHREN MITARBEITERN DIE TOOLS ZU EINER VERBESSERTEN PHYSISCHEN UND PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

## ÜBER FIT@WORK

### Unsere Vision

Der Arbeitsalltag kann ganz schön stressig sein und gleichzeitig sind Muskelverspannungen durch vieles sitzen oder einseitige Belastung keine Seltenheit. Die gute Nachricht: Durch simple aber effektive Übungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können, kann sowohl die Zufriedenheit, die Gesundheit als auch die Produktivität der Mitarbeiter positiv beeinflusst werden. Schenken Sie Ihren Mitarbeitern die Tools zu einer verbesserten Gesundheit.

### Unser Team

Unser Team besteht aus erfahrenen Instruktoren aus den Bereichen Meditation, Yoga, Pilates und Tanz. Durch ihre langjährige Erfahrung haben Sie ein effektives Programm, das einfache und arbeitsintegrative Übungen beinhaltet, konzipiert. Sie geben Ihren Mitarbeitern die Tools an die Hand, um selbstständig ihre physische und psychische Gesundheit zu verbessern.

### Unser Programm

Unser Kurse beinhalten Workshops zu den Themen:

- physische Gesundheit (Fokus Mobilisierung und Dehnung im Bereich Nacken, Schultern, Rumpf, Wirbelsäule, Becken)
- psychische Gesundheit (Fokus Meditation vor und nach der Arbeit für bessere Konzentration und Motivation und Entspannung)

Alle Workshops werden zeitlich individuell vereinbart und können vor Ort und/oder online durchgeführt werden.