



KALANDPARK VITAL

EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ ÉS CSAPATÉPÍTŐ PROGRAM A ZAMÁRDI KALANDPARKBAN



A programcsomagot elsősorban olyan, jellemzően irodai munkát végző csapatoknak ajánljuk, akik számára fontos az egészséges életmód! A klasszikus csapatépítő program mellett az egészségre is gondoltunk! A hangsúly a helyes táplálkozás kialakításán, a megfelelő mozgásprogram kiválasztásán, valamint a helyes testtartás beállításán van.

A program az alábbi 3 elemből áll:

1. Az „Életmód tanácsadás” résztvevőjeként az egészség megőrzéséhez hasznos információkkal látnak el kollégáink, középpontba helyezve az egészséges táplálkozás és a sportos életmód fontosságát.

- testzsírszázalék mérés,
- étrendelemzés,
- vérnyomásmérés,
- testösszetétel elemzés,
- helyes testtartás beállítása (tartáskorrekció),
- személyre szabott fehérje szükséglet és kalória kalkuláció,
- táplálkozási és életmód tanácsadás,
- felvilágosítás fogyókúrákról, hatékony test súlykontroll programról,
- fitességi célok meghatározása, ajánlott mozgásprogram a célok eléréséhez

és/vagy

Tápláléktolerancia mérés (2011-ben csak hétfőn) Az vagy, amit megeszel! A nem megfelelő étkezés, csökkenti fizikai és pszichés teljesítményt. A módszer eszköze: Salvia vegetatív funkciós műszer, mely segítségével „méregtérkép” készíthető, a funkciós zavarok

2. **Aktivizáld magad!** – aktív mozgásprogram a csapatépítő és egyéni pályákon!

3. **Csúszópályák** – 1,5 km csúszópálya, a jóleső fáradtságot levezetheted a tó feletti száguldással!

A program időtartama kb. 3 - 4 óra!

A program ára: 4600 Ft+ÁFA/fő

+ az egészségügyi szolgáltatás:

életmód tanácsadás: 95.000 Ft – 125.000 Ft +ÁFA

[30 fő felett emelkedik az alapár]

A program legfontosabb jellemzői:

- új élethelyzetekben ismeritek meg egymást,
- a csapatépítő pályákon csak egymással együttműködve lehet átjutni
- felsejtesd saját korlátaidat,
- képet kapsz egészségügyi állapotodról és tanácsot is kapsz,
- az aktív program keretében sokat teszel egészségédért!



ZAMÁRDI KALANDPARK
WWW.ZAMARDIKALANDPARK.HU
KONTAKT: INFO@ZAMARDIKALANDPARK.HU