

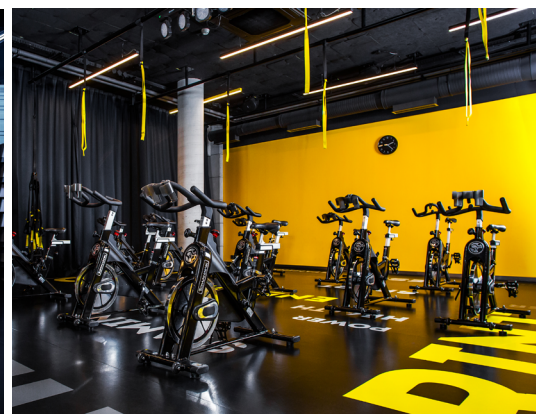
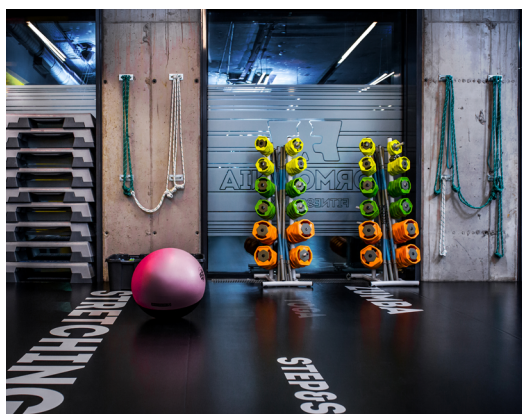
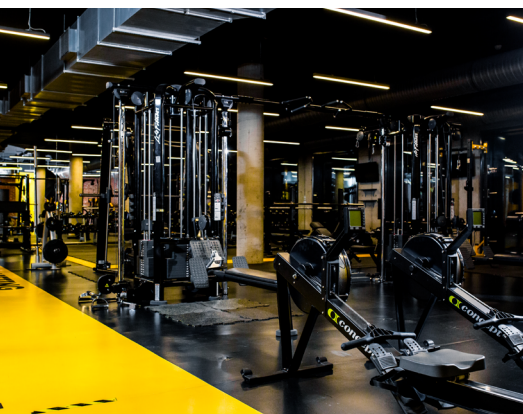
TRENING INTEGRACYJNY DLA GRUP KONFERENCYJNYCH



Jednym z walorów wyjazdów służbowych jest wzmocnienie relacji w zespole - doskonale sprawdzi się przy tym sport. Trenerzy klubu fitness Formownia, należącego do kompleksu hotelu Fabryka Wełny, zaaranżują dla Państwa atrakcyjne zajęcia dostosowane do potrzeb oraz ilości osób.

1320 m² powierzchni, pozwala na przyjęcie również licznych grup, stosując się jednocześnie do wszystkich aktualnych wytycznych bezpieczeństwa. Aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale również wzmacnia odporność i redukuje stres.

- **Integracja zespołu** podczas aktywności fizycznej, która zredukuje stres i poprawi kondycję.
- Trening zawiera **elementy rywalizacji**, dzięki którym wzmacniamy współpracę i motywację zespołu.
- Uczestnicy wykonują sekwencje zadań wspólnie lub wyznaczając do tego członków swojej grupy. Dzięki temu muszą wewnątrznie koordynować działaniami swojego zespołu. W trakcie tych zajęć rozwijamy **umiejętności komunikacyjne, kreatywność i relacje wśród uczestników**.



Możliwości warsztatów:

- wyścig po torze przeszkód (w sali lub w plenerze)
- podział na grupy i miejsca w zależności od ilości uczestników
- trening pod okiem wykwalifikowanych trenerów personalnych
- możliwość zawarcia różnych elementów form fitness (crossfit, joga, rowery stacjonarne i inne)
- pamiątkowe zdjęcie
- możliwość zapewnienia drobnych nagród dla wygranych (soki, koktajle białkowe)

Zdrowy Kręgosłup

Wielu pracowników dostrzega dyskomfort i dolegliwości związane z wykonywaniem pracy przy biurku. Nieprawidłowa postawa i siedzący tryb pracy powodują przeciążenia mięśni i kręgosłupa. Zajęcia te pomogą zmniejszyć ból odcinka lędźwiowego, szyjnego, bioder, rąk, czy nadgarstków. Uczestnicy dostaną także przykłady ćwiczeń, które będą mogli stosować w trakcie pracy.

- **Trening pomoże także zmniejszyć napięcia i poziom stresu, dzięki zapoznaniu grupy z podstawowymi technikami relaksacji**
- **Poprawa samopoczucia oraz koncentracji wpłyną na zwiększenie wydajności i efektywności pracy**
- **Czas trwania: 1h**
- **Zapewniamy sprzęt**

ZADBAJ O FORMĘ ORAZ O RELACJE W GRUPIE!

- **Zajęcia jogi oraz ze zdrowego kręgosłupa** odbywają się w grupach od 6 do 15 osób.
- **Zajęcia "outdoorowe"** odbywają się w grupach powyżej 15 osób.