







Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen: Zu einem ganzheitlichen Konzept gehört auch das leibliche Wohl. Daher gehört zum Pausenkonzept auch immer eine leckere Mahlzeit.







Sina Morcinek, Katrin Wulff und Lena Wittneben (v. re.) gründeten im März dieses Jahres das Traininskonzept Pausenkicker

Pausenkicker

Aktive Erholungspause für Körper, Kopf und Stimme mitten in Hamburg

neben riefen im Frühjahr diesen Jahres das innovative Trainingskonzept "Pausenkicker - Auszeit für Körper, Kopf & Stimme" in Hamburg ins Leben. Dabei richtet sich das Konzept, das aus leichtem Yogafitness, Gedächtnis- und Stimmtraining besteht, vor allem an Berufstätige, um ihnen eine aktive Erholungspause im Alltag zu ermöglichen. Anstatt Multitasking, Zeitoptimierung und Stress geht es hier um die nachhaltige Stärkung der eigenen Ressourcen, um so langfristig mit Freude leistungsfähiger zu bleiben.

ina Morcinek, Katrin Wulff und Lena Witt-

Eine aktive Mittagspause außerhalb des Büros hat positive Auswirkungen auf den Körper und Geist. Das belegen inzwischen auch zahlreiche Studien. Wenn Sie Ihre Zeit aktiv nutzen möchten, dann gönnen Sie sich die 60-minutigen "Pausenkicker Mittagspausen" in einem sonnigen Loft im Hamburger Stilwerk am Hafen. Erfrischen Sie sich mit sanft mobilisierenden Körperübungen, humorvollen Aufgaben zur Konzentration, Wahrnehmung und Denkflexibilität sowie wohltuende Stimmübungen. Auf Wunsch gibt es noch eine leckere und leichte Mahlzeit obendrauf.

INDIVIDUELLES TRAINING

Bisher ist das Angebot von Pausenkicker einzigartig in Hamburg und verspricht viel Spaß, Erholung sowie einen wachen Geist. Das Training richtet sich an jedermann, und zwar egal, ob jung oder alt, sportlich oder nicht sportlich, Frau oder Mann, Schüler, Studenten oder Geschäftsleute. Alle Übungen können angepasst werden.

ERFRISCHUNG UND ERHOLUNG FÜR JEDERMANN

Die Pausenkicker Mittagspausen finden nicht nur im Loft am Hamburger Hafen statt, sondern auch in wechselnden Locations innerhalb Hamburgs. Informieren Sie sich vorher bei Pausenkicker und buchen Sie Ihren Wunschtermin. Gleichzeitig können Sie auch einen speziellen Trainingsbereich oder eine Kombination aus allen drei Elementen auswählen.

Die hinzubuchbare Mahlzeit besteht aus frischen Snacks, die nicht nur schmecken, sondern Körper, Geist und Seele auch gleichermaßen "nähren". Um diese anbieten zu können, arbeitet Pausenkicker mit etablierten Hamburger Caterern zusammen, die Wert auf regionale Produkte, einen natürlich guten Geschmack und eine sorgfältige Verarbeitung legen.

Neben der vitalisierenden Auszeit in der Mittagszeit bieten Sina, Katrin und Lena auch maßgeschneiderte Seminare für Unternehmen und im Rahmen von Special Events oder Messen an. Ebenso möglich ist das Buchen von speziellen Programmen für Kinder, Jugendliche und Senioren. Auch individuelle Einzel- oder Gruppentrainings können selbstverständlich bei Pausenkicker in Anspruch genommen werden.

Mehr Infos:

www.pausenkicker.de



Drei Fragen an ...

die Initiatorinnen von Pausenkicker

Wie kam es zu der Idee "Pausenkicker"? Wir drei, das sind Sina, Lena und Katrin, kommen aus unterschiedlichen Bereichen: Fitness/Yoga, Gedächtnistraining und Gesang. Unsere gemeinsame Leidenschaft für ganzheitliche Fitness und das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Körper, Kopf und Stimme haben uns zusammengebracht und uns motiviert, ein Trainingskonzept daraus zu entwickeln. Uns lag am Herzen, ein zeitgemäßes, alltagsgerechtes Programm zu entwickeln, das Spaß macht und nachhaltig motiviert: Ein aktivierendes wie entspannendes Pausenkonzept inklusive Frischekick, daher auch der Name. Dies mit einer leckeren Mahlzeit zu verbinden war uns eine logische Folge, schließlich gehört zu einem ganzheitlichen Konzept auch das leibliche Wohl.

Auf welchen Schwerpunkten basiert das ganzheitliche Trainingskonzept?

Unser Konzept beinhaltet sanft aufbauendes Training für die Bereiche KÖRPER, KOPF und STIMME. Es ist als aktive Erholungspause gedacht, die ganzheitlich entspannt und vitalisiert. Uns geht es um die Stärkung der eigenen Ressourcen und die bewusste Entschleunigung im oft herausfordernden Alltag. Dabei nehmen unsere Teilnehmer fundierte Tipps mit, die sie ins Berufsleben oder in die Freizeit leicht integrieren können.

Wer kann mitmachen und wo kann man sich anmelden? Unsere generelle Zielgruppe sind fitte (berufstätige) Erwachsene. Doch jeder ist willkommen. Anmelden und informieren kann man sich über unsere Website: www.pausenkicker.de Dort sind die einzelnen Termine aufgelistet und Interessenten können sich hier ihren Platz verbindlich sichern. Bei unseren öffentlichen Trainings in Hamburg wie z. B. im Stilwerk oder im Frachtraum ist es je nach Verfügbarkeit auch möglich, spontan vorbeizukommen. Darüberhinaus kommen wir auf Anfrage auch mit passgenauen Programmen in andere Städte ... Lesen Sie das vollständige Interview hier: www.medivitalis-online. de/pausenkicker