

mei:do concepts - ein Programm der Konzeptwerft Holding GmbH

mei:do basiert auf einem ganzheitlichen Trainingsprinzip, das nicht nur ein neuartiges Körpertraining bietet, sondern gleichzeitig auch die kognitive Fitness stärkt. Trainingsprinzipien aus dem Spitzensport gehen Hand in Hand mit einem Trainingsprogramm für den Kopf, das auf Grundlage neurowissenschaftlicher Forschungsergebnisse entwickelt wurde. Ergänzend dazu haben wir ein nachhaltiges Präventionsprogramm entwickelt. Aktiv und unterhaltsam motivieren wir Sie und Ihre Mitarbeiter für einen gesünderen Lebensstil.



mei:do AT WORK richtet sich an Unternehmen und wurde als Maßnahme für Mitarbeiter im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements entwickelt:

Aktivität - Bewusstsein - Erlebnis

Das innovative Training mei:do basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Sport- und Neurowissenschaften und verbindet auf abwechslungsreiche Weise physisches mit kognitivem Training für mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Erkenntnis - Nachhaltigkeit - Lebensgefühl

Zu unserem Training bieten wir ein ganzheitliches und evaluiertes Gesundheits- und Präventionsprogramm an, welches auch die Aspekte Stress, Ernährung, Motivation und Bewegung beinhaltet. In aktiven Workshops erfahren Sie und Ihre Mitarbeiter alles für einen gesünderen Lebensstil und ein nachhaltig besseres Lebensgefühl.

Erfahren Sie mehr über uns auf www.mei-do.de.

mei:do concepts, Konzeptwerft Holding GmbH, Englische Planke 8, 20459 Hamburg, info@mei-do.de, 040 2263 164 50