

Fit unterwegs – offener Kurs

Der Halbtage «Fit unterwegs» als offener Kurs in Solothurn – für Firmen, die einzelne Techniker schicken möchten. Fixe Termine, maximal 14 Plätze, CHF 290.– pro Person.



DAUER
Halbtage · 3 Stunden



ORT
Solothurn



PREIS
CHF 290.– pro
Person



VERRECHNUNG
Vorauszahlung ·
max. 14 Plätze

⚠ Warum

Servicetechniker und Aussendienst sind die meistgereisten Mitarbeitenden – und die am wenigsten geschützten. Stundenlanges Sitzen, Jetlag, unregelmässiges Essen, zu wenig Schlaf. Das Resultat: Rückenprobleme, Ausfalltage, Leute, die den Job mit 45 nicht mehr machen wollen.

👤 Für wen

Einzelne Servicetechniker und Aussendienst-Mitarbeitende aus verschiedenen Firmen – gebucht von der Firma oder selbst.

📈 Ihr Nutzen

- Weniger Rückenbeschwerden und Ausfalltage
- Jede und jeder geht mit einer persönlichen Risiko-Strategie raus
- Übungen, die im Flugzeug, Hotel und an der Raststätte funktionieren
- Sichtbare Wertschätzung für die Leute an der Front

📋 Voraussetzungen

- Alltagskleidung reicht, bequeme Schuhe empfohlen
- Gesundheitliche Einschränkungen vorab melden

🕒 Ablauf

- 1 Termin aus der Liste wählen – freie Plätze sind sichtbar
- 2 Buchen und bezahlen (pro Person)
- 3 **Theorie 1.5 h** im Meetingraum Solothurn
- 4 **Praxis 1.5 h** im ATHENA Fitness Park Solothurn
- 5 Übungskarten, Teilnahmebestätigung, Feedback

🛡 Enthalten

- Trainer-Duo: Servicepraxis und Physiotherapeut oder Sportpädagoge
- Willkommenskaffee, Onboarding, Snacks
- 12 Übungskarten A6 und Risiko-Karte pro Person
- Teilnahmebestätigung

📄 Ergebnis

- Persönliche Risiko-Strategie mit drei Massnahmen
- Übungsprogramm für unterwegs zum Mitnehmen

⚙ Nicht enthalten und Optionen

MC-TRN-010 Firmenkurs für Ihr ganzes Team ab CHF 2'950.–

MC-TRN-013 Übungskarten zusätzlich für CHF 29.–
Kollegen

Platz buchen

Termin wählen, Anzahl Personen angeben und bezahlen – die Bestätigung kommt sofort.

www.maroisproject.com/appointment/fit-unterwegs-offener-kurs-6

