



IN
GOOD
SHAPE

FOR THE
MIND, SOUL,
AND BODY

Powerhouse im
Teamformat.

PILATES FÜR UNTERNEHMEN



in good shape, Wien | Mag. Susanne Heidinger
+43 676 6340475 | info@ingoodshape.at | www.ingoodshape.at

Fotos: Alina Schneeberger / in good shape.

In deinem Unternehmen sind nur die Deadlines **sportlich**?



Das können wir ändern. Mit Pilates von in good shape stärken Mitarbeiter*innen nicht nur ihr inneres Powerhouse, sondern auch den Teamspirit.

Das sanfte und zugleich kräftigende Workout bringt jede Menge Benefits und klingt definitiv cooler als Rückenfit. Das **Krafttraining** trainiert Koordination, Stärke und Balance, während es durch bewusste Atmung entschleunigt – ganz ohne Ohm.

Der **ideale Ausgleich für wirklich alle:** Workaholics, Super-Gestresste, Rückenschmerz-Veteranen, Schlaflose, Schwerarbeiter*innen, Best Ager, Bewegungsmuffel **und ja, auch Männer (siehe Ronaldo und Hugh Grant).**

Egal wie alt, egal wie fit.

Teampower.

Pilates als Firmensport.



Konzentriert, ausgeschlafen und fit im Job? Von Pilates profitiert der gesamte Körper: **Motorik, Muskelkraft, Herz- und Lungentätigkeit** werden gestärkt. Gleichzeitig trainiert Pilates auch den Kopf. Wie Studien zeigen, wirkt sich diese Sportart positiv auf die Gehirnfunktion aus und **verbessert Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis.**¹

Zudem vermindern sich bei regelmäßigem Training **Stress und Angst**, während sich der **Schlaf** verbessert.² Pilates reguliert aber nicht nur das Nervensystem, sondern fördert **kognitive Fähigkeiten**, wirkt sich positiv auf die **Stimmung** aus und kann sogar das **Immunsystem** stärken.³

¹ [Die PTA in der Apotheke, 2018.](#)

² [Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 2020.](#)

³ [Akademie für Sport und Gesundheit.](#)

Farewell Rückenschmerzen.



Schluss mit Kopf-, Schulter- und Rückenschmerzen: Die Pilates-Übungen kräftigen die Tiefenmuskulatur und mobilisieren die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“ (die Muskeln rund um Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch) und damit auch den Rücken. Bereits **nach wenigen Einheiten werden deine Kolleg*innen und du aufrechter stehen, sitzen und sich entspannter, resilienter fühlen** – das merkt ihr auch im Berufsalltag.

Tipp: Für einen nachhaltigen Effekt empfehlen wir wöchentliches Training.

Ausdauer statt Ausbrennen: Gesundheit am Arbeitsplatz.



Gemeinsam ist dein Team noch stärker! Sport ist die ideale **Teambuilding-**Maßnahme, macht deine Mitarbeiter*innen **zufriedener** und vor allem **gesünder**.

Die Vorteile sprechen für sich: Das Training wirkt sich langfristig **positiv auf die Arbeitsleistung** aus, **verringert Krankenstände** und Fluktuation und **stärkt damit dein gesamtes Unternehmen**.

Pilates im Unternehmen, wie ihr wollt.

Ihr steht auf Individualität? Wir auch. Wann, wie oft und wo ihr trainieren wollt, liegt ganz an euch. Wir passen unser Pilates-Training an die Wünsche deines Teams an:

Am Arbeitsplatz.

Wir kommen zu euch, für wöchentliche Sporteinheiten oder Health Days.

Im Studio.

Für Firmen planen wir gerne exklusive Kurse in unseren Locations.

Im Park.

Ihr braucht frische Luft? Dann trainieren wir bei Schönwetter draußen im Park.

Über Zoom.

Euer Team arbeitet remote? Wir bringen auch Bewegung ins Homeoffice.

In ganz Österreich.

Mit unserem großen Trainer*innen-Netzwerk sind wir dort, wo ihr seid.

Kein Platz im Betrieb?

Wir kennen die schönsten Locations und finden eine passende in eurer Nähe.

Pilates verbindet.



Ganz ehrlich? Wir machen Unternehmen seit über 10 Jahren fit und Pilates war für uns Liebe auf den ersten Blick. Denn wir sehen täglich, wie sehr Mitarbeiter*innen - unabhängig von Job, Alter und Fitnesslevel - von den konzentrierten, kontrollierten Pilates-Übungen profitieren.

Pilates ist generationenübergreifend, für alle Branchen, große und kleine Gruppen geeignet. Die Aktivität in der Gruppe stärkt Teamgeist und erhöht den Spaßfaktor, gleichzeitig führt jede*r Einzelne die Bewegungen nach individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten aus.

Unsere Trainer*innen bringen die passenden Übungen und die richtige Motivation in dein Unternehmen - in ganz Österreich. Für Bewegung am Arbeitsplatz, die Spaß macht!

Betriebliche Gesundheitsförderung, die **Spaß** macht.



Mit Firmenfitness von in good shape bringen wir **seit 2012 maßgeschneidertes Training direkt in dein Unternehmen** – vom Büro über Handel & Hotels bis zu Produktions- und Dienstleistungsunternehmen. Während der Arbeitszeit, als kleiner Bewegungssnack in der Mittagspause, längere Einheit in der Früh oder abends als Afterwork-Workout.

Laufen, radeln, meditieren.

Lust auf was anderes? Kein Problem: Dank unseres **großen Trainer*innen-Netzwerks** können wir genau das passende Fitness-Angebot für dein Unternehmen zusammenstellen.

Wir arbeiten außerdem mit **Expert*innen aus den Bereichen Ayurveda, Ernährungswissenschaft und Mentaltraining** zusammen, um auf Wunsch ein ganzheitliches Gesundheitspaket zu schnüren.

Große Pläne.

Health Day, Offsite Retreat, Product Launch, Workshop oder Festival. Was auch immer du gerade planst, **wir sind gerne dabei!**

Beiersdorf

AIT
AUSTRIAN INSTITUTE
OF TECHNOLOGY

Bakken

P&G

VBV

 St. Josef
Krankenhaus Wien

ALTSTADT
VIENNA



Die **Motivation** stimmt?

Wir erstellen ein maßgeschneidertes Angebot für dein Team.
Schreib uns an info@ingoodshape.at

ARE
YOU
IN?



@INGOODSHAPE_VIENNA

INGOODSHAPE.AT

