

Konzept Beachtraining



SV Heimstetten bietet:

- 1x die Woche Beachtraining, Trainingszeiten nach Absprache
- Sommer: Beachplatz am Sportpark oder Roberto Beach
- Winter: Roberto Beach (Terminabsprache mit Roberto Beach)
- Training 2h
 - 1h Ausbildung/ Techniktraining
 - 1h Spielformen/ Spiele gegeneinander
- Max. 8 Trainingsteilnehmer
- Ausgebildete Trainer (B- und C-Trainer) oder von Ihnen dazu eingeteilte, befähigte Spieler/-innen
- Spielerinnen des SV Heimstetten belegten bei den Oberbayerischen Beachvolleyballmeisterschaften die Plätze 2, 3 und 9

Kosten:

- Platzmiete (nur im Roberto Beach)
- Bälle/ Equipment? -> einmalige Anschaffungen
- Vergütung Training -> Höhe abhängig vom Sponsoring/ Spende

Was bietet das Beachtraining dem Arbeitgeber:

Ausgangslage:

- Arbeitnehmer arbeitet überwiegend im Sitzen, wenig Bewegung, viel Zwangshaltung
- Beschwerden im Rücken, eventuell später Haltungsschäden als Folge
- Arbeitnehmerleistung sinkt durch Motivationsdefizite

Lösung Sport:

1. bringt Abwechslung zum Arbeitsalltag -> Motivation der Arbeitnehmer steigt
2. Stärkung Fuß, Bein und Rumpfmuskulatur (Bewegen, Laufen und Springen im Sand)
3. In der Erwärmung ist ein Athletikprogramm enthalten -> Stärkung der Rückenmuskulatur und des Schultergürtels

Ergebnis:

1. Weniger Fehlzeiten und Krankheitstage der Arbeitnehmer wegen Bewegungsmangel
2. gestärkte Muskulatur (Rumpf, Rücken und Beine) -> Stärkung des Immunsystems durch mehr Bewegung
3. Teambuilding
4. Präsentation der Firma in der Öffentlichkeit „Beachoutfit“ (bei Bedarf)
5. Präsentation der Firma bei Firmenevents „Beachcup“

