

PROFESJONALNE TRENINGI DLA FIRM W
HOLANDII

CORPORATE FITCROSS

Dominik Kunz

**Strong body. Strong team. Strong
business.**

PRZED PRACĄ

W CZASIE PRACY

PO PRACY



Silniejszy zespół to silniejsza firma

Corporate FitCross to regularne treningi prowadzone bezpośrednio w siedzibie firmy. Program łączy aktywność fizyczną, integrację i wellbeing pracowników. Każdy trening jest dopasowany do liczby uczestników, charakteru ich pracy, poziomu sprawności oraz celów organizacji.



Nie musicie jechać na siłownię. Profesjonalny trening przyjeżdża bezpośrednio do Waszej firmy.

01



Więcej energii i motywacji

02



Lepsza integracja zespołu

03



Redukcja stresu

04



Poprawa kondycji i samopoczucia

05



Atrakcyjny benefit pracowniczy



Trener przyjeżdża do Waszej lokalizacji i zapewnia sprzęt potrzebny do przeprowadzenia zajęć.



Program dopasowany do Waszej firmy

01**Krótką konsultacja**

Ustalamy potrzeby firmy, liczbę uczestników i cel zajęć.

02**Dobór programu**

Wybieramy porę, długość, intensywność i rodzaj treningu.

03**Przyjazd do firmy**

Trener przywozi potrzebny sprzęt i prowadzi zajęcia w ustalonej lokalizacji.

04**Regularne treningi**

Zajęcia mogą odbywać się jednorazowo, raz w tygodniu, kilka razy w miesiącu lub według indywidualnego harmonogramu.

05**Rozwój programu**

Intensywność i zakres ćwiczeń są dostosowywane do postępów oraz opinii uczestników.

Dopasowujemy trening według

liczby osób

poziomu zaawansowania

rodzaju wykonywanej pracy

dostępnej przestrzeni

celu treningowego

dostępnego czasu

częstotliwości zajęć

preferowanego rodzaju aktywności

01 START STRONG

Trening przed rozpoczęciem pracy

Energetyczny początek dnia, który pobudza ciało, poprawia koncentrację i przygotowuje zespół do wykonywania obowiązków. Intensywność jest dobrana tak, aby pracownicy mogli rozpocząć pracę z większą energią, a nie ze zmęczeniem.



sugerowany czas:
45-60 minut



rekomendowana grupa: 6-20 osób



intensywność:
lekka lub umiarkowana



przykładowe godziny: 06:00-09:00



lokalizacja: biuro, hala, magazyn, plac lub teren zewnętrzny

PRZYKŁADOWY ZAKRES

- mobilizacja całego ciała
- aktywacja mięśni
- ćwiczenia poprawiające zakres ruchu
- trening funkcjonalny
- lekkie elementy crossfitu
- ćwiczenia stabilizacyjne
- energetyczne zakończenie

KORZYŚCI

- więcej energii od początku dnia
- lepsza koncentracja
- wspólny pozytywny start
- budowanie zdrowej rutyny
- integracja przed rozpoczęciem pracy

Start the day stronger - together.

02 LUNCH RESET

Aktywna przerwa w czasie pracy

Krótką sesja ruchowa, która pomaga oderwać się od codziennych obowiązków, rozluźnić przeciążone partie ciała i odzyskać energię na drugą część dnia.



sugerowany czas:
30-45 minut



rekomendowana grupa:
6-30 osób



intensywność:
lekka lub
umiarkowana



pora: przerwa
lunchowa lub
przerwa pomiędzy
zmianami



lokalizacja: biuro,
hala, parking, plac
lub teren firmy

LUNCH RESET LIGHT

- mobilizacja kręgosłupa, bioder i barków
- ćwiczenia na kark i plecy
- aktywacja mięśni
- lekkie ćwiczenia funkcjonalne
- ćwiczenia oddechowe
- zajęcia bez nadmiernego zmęczenia i przepocenia

LUNCH POWER SESSION

- trening obwodowy
- ćwiczenia z kettlebellami
- ćwiczenia z ciężarem własnego ciała
- elementy crossfitu
- ćwiczenia w parach lub małych zespołach

KORZYŚCI

- przerwanie monotonii
- poprawa samopoczucia
- mniejsze napięcie mięśniowe
- więcej energii po przerwie
- aktywność bez konieczności opuszczania firmy

Reset the body. Recharge the team.

03 TEAM POWER

Trening po zakończeniu pracy

Najbardziej rozbudowany wariant treningowy. Może być regularnym benefitem pracowniczym, treningiem sportowym lub aktywnym wydarzeniem integracyjnym.



sugerowany czas: 60-90 minut



rekomendowana grupa: 8-30 osób



intensywność: indywidualnie dopasowana



pora: bezpośrednio po pracy lub w ustalonym terminie



lokalizacja: teren firmy, hala, boisko, parking lub plener

PRZYKŁADOWY ZAKRES

- functional training
- crossfit
- kickboxing bez kontaktu
- trening siłowo-kondycyjny
- trening obwodowy
- rywalizacja drużynowa
- sportowy team building
- wyzwania i mini-zawody firmowe

KORZYŚCI

- integracja pracowników
- poprawa komunikacji
- pozytywna rywalizacja
- redukcja napięcia po pracy
- budowanie zaangażowania
- atrakcyjne zakończenie dnia

Train together. Perform better.

Jeden program. Wiele możliwości.

01

Functional Training

Ćwiczenia poprawiające siłę, sprawność, stabilizację i mobilność.

02

CrossFit

Dynamiczne, różnorodne treningi dopasowane do poziomu grupy.

03

Kickboxing Fitness

Elementy kickboxingu bez konieczności walki kontaktowej.

04

Mobility & Recovery

Ćwiczenia dla osób pracujących siedząco lub wykonujących pracę fizyczną.

05

Team Building

Zadania zespołowe, współpraca, komunikacja i sportowa rywalizacja.

06

Corporate Challenge

Firmowe wyzwania, zawody i specjalne wydarzenia integracyjne.



Każde ćwiczenie posiada łatwiejszy i trudniejszy wariant. Dzięki temu w jednym treningu mogą uczestniczyć osoby o różnym poziomie sprawności.

Wybierz model dopasowany do swojej firmy

TRIAL SESSION

Jednorazowy trening próbny.

- konsultację
- przygotowanie programu
- dojazd
- sprzęt
- prowadzenie treningu
- podsumowanie po zajęciach

od €300

REGULAR 4

Cztery treningi w miesiącu.

- stały termin
- program dopasowany do grupy
- stopniowe zwiększanie poziomu
- sprzęt i dojazd
- wybór jednego z trzech planów

4 x cena treningu

REGULAR 8

Osiem treningów w miesiącu.

- dwa treningi tygodniowo
- regularny harmonogram
- większą różnorodność zajęć
- łączenie różnych form treningu

8 x cena treningu

CUSTOM CORPORATE

Program indywidualny dla większych firm.

- kilka grup
- praca zmianowa
- kilka lokalizacji
- grupy powyżej 20 osób
- wydarzenia specjalne
- programy długoterminowe

Indywidualna oferta

WIELKOŚĆ GRUPY	CENA ZA TRENING
1-10 osób	€300
10-20 osób	€450
20-40 osób	€800

Podane kwoty dotyczą pojedynczego treningu. Ostateczna cena zależy od czasu trwania zajęć, lokalizacji, częstotliwości, rodzaju treningu oraz wymaganej ilości sprzętu.

Doświadczenie, energia i profesjonalne prowadzenie



Dominik Kunz

FOUNDER & HEAD COACH



16 lat doświadczenia w sporcie



5 lat doświadczenia w prowadzeniu treningów



treningi crossfitowe, funkcjonalne i kickboxingowe



praca z osobami na różnym poziomie zaawansowania



prowadzenie treningów indywidualnych i grupowych



zaangażowanie w wydarzenia sportowe i społeczne



Aktualna współpraca: KAMILDAK B.V.

Program może być prowadzony regularnie bezpośrednio w siedzibie przedsiębiorstwa. Współpraca z KAMILDAK B.V. pokazuje, że firmowy trening może stać się angażującym i pozytywnie odbieranym elementem życia zespołu.

Zorganizuj pierwszy trening dla swojego zespołu

Opowiedz krótko o swojej firmie, liczbie uczestników i preferowanej porze treningu. Na tej podstawie przygotujemy propozycję dopasowaną do Waszych potrzeb.

**WORK. MOVE.
CONNECT.**

01

Skontaktuj się

02

Ustalmy potrzeby zespołu

03

Zorganizujmy pierwszy trening

Dominik Kunz

 +31 6 28 57 34 07

 onlykickdominik@gmail.com

 [@kick_dominik](https://www.instagram.com/kick_dominik)

**UMÓW BEZPŁATNĄ
KONSULTACJĘ**