

StreetFit für Firmen

**Bewegung, Energie & Teamspirit – direkt
vor Ihrer Tür**

Fitness
Gesundheit
Outdoor
Kraft
Energie
Kreativität
Produktivität
Tageslicht
Leistung
Wetter
Pause
Teambuilding
Happiness
Stressabbau
StreetFit
Motivation
Frische Luft
Mentale Gesundheit
Fokus
Gleichgewicht
Cardio
Ausgleich

“Nach meiner Knieverletzung konnte ich dank StreetFit meine Grundfitness sicher und mit Freude wieder aufbauen.”

— Elza V.

“Marije macht jedes Training engagiert, individuell und unterhaltsam. Für jedes Fitnesslevel geeignet.”

— Philipp J.

“Motivierend, abwechslungsreich und mit viel Frischluft – top Alternative zum Gym!”

— Sandra B.





Was ist StreetFit?

StreetFit ist ein abwechslungsreiches Outdoor-Training, das Kraft- und Ausdauerübungen kombiniert – ideal für Mitarbeitende, die fit, gesund und motiviert bleiben möchten.

Wir nutzen die Umgebung kreativ (Mauern, Bänke, Spielplätze, Rasenflächen, Bäume) und passen jede Übung individuell an das Fitnesslevel an. Alle können mitmachen – egal ob Einsteiger oder Sportler. Bei Verletzungen werden sichere Alternativen angeboten.

Trainingsablauf

- ✘ Start direkt bei Ihrer Firma
- ✘ Dauer: 45 / 60 Minuten
 - 5 - 10 Min. Aufwärmen
 - 35 - 45 Min. Kraft & Ausdauer
 - 5 – 10 Min. Cool-Down & Stretching

Teilnahme & Flexibilität

- ✘ Gruppengrösse: bis ca. 15 Teilnehmende
- ✘ Trainingszeiten: individuell vereinbar (inkl. Ersatztermine)
- ✘ Keine Trainings an Feiertagen oder Ferienzeiten der Trainerin
- ✘ Sprachen: Deutsch, Niederländisch, Englisch

Für wen ist StreetFit?

- ✘ Mitarbeitende, die Freude an Bewegung im Freien haben
- ✘ Alle Fitnesslevels, dank Training mit dem eigenen Körpergewicht
- ✘ Empfehlung: ärztliche Abklärung für Frauen ab 55 und Männer ab 45 vor regelmässigem intensivem Training

Gesundheitsvorteile

- ♥ Bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit
- 🦴 Stärkere Knochen & geringeres Sturzrisiko
- ⚡ Mehr Energie & Wohlbefinden, besonders im Winter
- 🛡️ Stärkeres Immunsystem

Vorteile für Unternehmer

Outdoor-Fitness steigert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Motivation im Team:

- ⚡ Mehr Energie & Motivation im Team
- 🗨️ Höhere Konzentration & Produktivität
- 🏠 Weniger Krankheitstage
- 👥 Teamgeist & Zusammenarbeit
- 🌿 Wertvolle Bewegung an der frischen Luft

Ausrüstung: Sportschuhe, wettergerechte Kleidung, bei Hitze Wasserflasche



Kontakt & Anmeldung

Interessiert? Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Probetraining oder Beratungsgespräch:

- ☎ +41 760 703 73 02
- ✉ xmv@xmv-fitness.ch
- 🌐 www.xmv-fitness.ch

Oder melden Sie Ihr Team direkt über den **QR-Code** an – so einfach war Firmenfitness noch nie!

Paket	Preis (45 / 60 Min.)*	Preis pro Training (45 / 60 Min.)*
10 Trainings	CHF 2'100 / CHF 2750	CHF 210 / CHF 275
20 Trainings	CHF 3'800 / CHF 5000	CHF 190 / CHF 250
Jahresabo (44 Trainings)	CHF 70700 / CHF 10'000	CHF 175 / CHF 227

*Für Anfahrten ab 30 km wird eine Pauschale von CHF 50 pro Training berechnet