

**Holiday Inn Stuttgart sportlich und gesund:**

## **„Betriebliche Gesundheitsförderung mit viel Spaß und ohne Muskelkater“**

So manch eine oder einer kam ganz schön ins Schwitzen. Selbst geübte Ausdauer-Profis bescheinigten dem „Fitness-Angebot für Mitarbeiter im Holiday Inn Stuttgart“ herausfordernde Qualität. Wesentliches Motiv sieht Hoteldirektorin Alexandra Meierhans im gesundheitlichen Aspekt: „Das Circle-Training war sehr anspruchsvoll. Obwohl es relativ leicht aussah, konnte man danach deutlich spüren, dass man zahlreiche Muskeln bewegt hat. Unseren Mitarbeitern hat es sichtlich Spaß gemacht und es kamen keine Mitteilungen über schmerzhafte Muskelkater. Das Programm von Aktivida ist eine echte Bereicherung und soll unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Gelegenheit zur Gesundheitsförderung und Regeneration geben. Zweimal wöchentlich bieten wir die Möglichkeit zu unterschiedlichen Zeiten, damit viele Mitarbeiter mit unterschiedlichen Schichten daran teilnehmen können.“

Das Aktiv-Programm im Holiday Inn Stuttgart beinhaltet bewährte Fitness-Übungen und kombiniertes Circle-Training. Es spricht Frau und Mann, jung und älter, sportlich aktiv und auch Ungeübte gleichermaßen an. Gesundheit fördern und erhalten, sportlich fit sein und bleiben gehört heute mehr denn je dazu, wenn man privat wie beruflich erfolgreich sein will. Somit eine gute Sache, wenn der Arbeitgeber diese Möglichkeit im Haus anbietet und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Angebot annehmen.



**AKTIVIDA**  
Therapie, Gesundheit, Fitness  
Römergalerie Leonberg