

DOKUMENTATION

ONLINE PILATES &
BODY MOBILITY 360°

FÜR DIE GESUNDHEIT DEINER MITARBEITENDEN



ERSTELLT UND KONZIPIERT VON
DANIELA DE ROO

WIE WICHTIG IST DIR DIE GESUNDHEIT DEINER MITARBEITENDEN?



DAS BESTE RAUSHOLEN:

Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung, dies schadet bekanntlich dem Bewegungsapparat. Pilates ist eine wunderbare Methode um berufstätigen Menschen welche lange sitzende Perioden haben gesund und fit zu halten, aber auch Präventiv etwas zu tun. Zu langes Sitzen schadet dem ganzen Bewegungsapparat, Verspannungen führen zu Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfälle und vielem mehr.

WAS IST PILATES & BODY MOBILITY 360°?

Daniela de Roo ist eine erfahrene Pilates Trainerin, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, Therapeutin, Ausbilderin (u.v.m.) mit über 25 Jahren Erfahrung im Sportbereich, in der Therapie und in der Gesundheitsprävention. Auf der eigens konzipierten Website www.online-pilates-360.com hat sie ihr ganzes Wissen in Videos gepackt um Kund*innen Bewegung und Gesundheit direkt ins Wohnzimmer zu bringen.

Die Zahl 360° im Namen hat zwei Bedeutungen:

Der menschliche Körper sollte möglichst 360° bewegt werden, also in alle Bewegungsrichtungen. Dies hilft Beschwerden wie z.B. Arthrosen, Bandscheibenvorfälle und vieles mehr vorzubeugen, oder zu lindern.

360° bedeutet auch, das ein Online-Training auf der ganzen Welt möglich ist. Die Videos sind zeitlich und örtlich unabhängig, was in der heutigen Zeit immer wie mehr gefragt ist. Das Training muss nicht nur im Wohnzimmer stattfinden, sondern auch im Urlaub oder im Ferienhaus und zeitlich gerade dann, wenn es am besten passt.

WELCHE VIDEOS SIND AUF PILATES & BODY MOBILITY 360°?

Daniela de Roo führt durch unterschiedliche Video-Sequenzen. Bei den Videos gibt es verschiedene Kategorien, welche wiederum unterschiedliche Körperpartien behandeln. Von Anfänger bis Fortgeschrittene ist für jede und jeden etwas dabei. In den folgenden Abschnitten werden alle Kategorien vorgestellt:



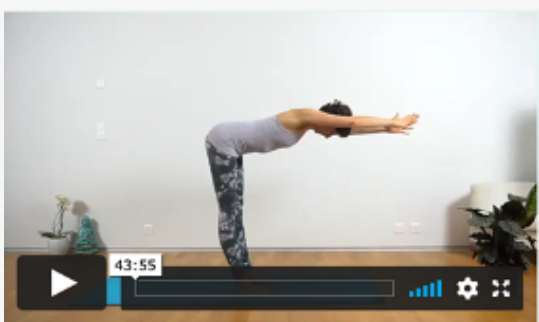
In diesem Kurs werden die Pilates Prinzipien gelernt, wie der Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur angesteuert werden muss. Weiter werden alle Pilates Grundpositionen vermittelt damit optimal mit den Pilates Stunden begonnen werden kann. Alle Übungen sind einfach erklärt und benötigen kein Material.

PILATES STUFE I 10 VIDEOS



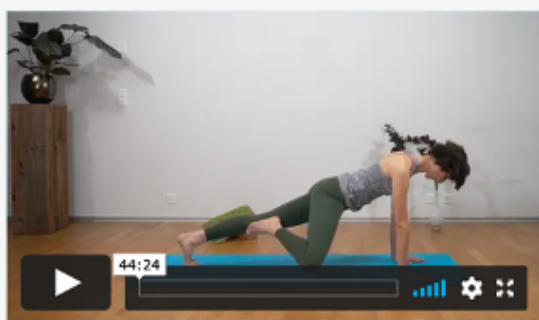
Unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Leistungsfähigkeit: Diese Stunden sind für alle Einsteiger geeignet oder nach längerer Trainingspause. Hier wird vor allem auf das Erlernen der Pilatesübungen Wert gelegt um in die weiteren Stufen einzusteigen. Die Pilates Atmung wird gelernt, Kraft, Koordination und Beweglichkeit aufgebaut, das Wohlbefinden wird gesteigert und der eigene Körper neu entdeckt.

PILATES STUFE II 10 VIDEOS



Dieser Kurs eignet sich für Anfänger bis Fortgeschrittene und baut von den Stunden Pilates 360° I auf. Die Übungsauswahl ist komplexer und die Bewegungsabläufe koordinativer damit Kraft, Koordination und Beweglichkeit gesteigert werden können. Die Stunden sind abwechslungsreich und fordern immer neues aus dem Körper heraus um den Körper zu kräftigen, Wohlbefinden zu steigern, Verspannungen zu lösen und sich einfach fitter zu fühlen.

PILATES STUFE III 10 VIDEOS



Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene und enthält Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und fordert zusätzlich die Faszien heraus. Das bedeutet, es werden ganz neue Übungen kennen gelernt, um den Körper noch geschmeidiger zu machen. Der Körper wird Dreidimensional gefordert, abwechslungsreich und innovativ um noch mehr Verspannungen und Schmerzen lösen oder um noch mehr Elastizität für andere Sportarten zu erlangen.

PILATES MIT KLEINGERÄTEN 23 VIDEOS

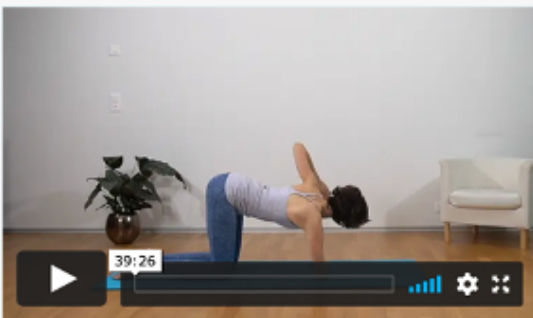


In diesen Kursen wird mit verschiedenen Kleingeräten trainiert. Es lohnt sich diese anzuschaffen, denn sie bringen Abwechslung und je nach Gerät bringt es einen neuen Fokus in eine Stunde.

In dieser Rubrik gibt es Videos mit folgenden Geräten:

Pilates Rolle, Pilates Ring, Gewichtsbälle, Noppenbälle, Blackroll und Softball.

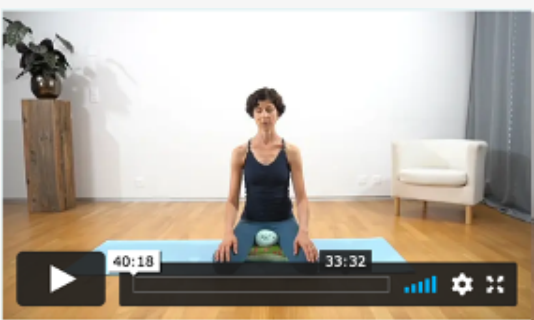
PILATES WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT 9VIDEOS



Pilates ist ideale Bewegungsform während der Schwangerschaft:

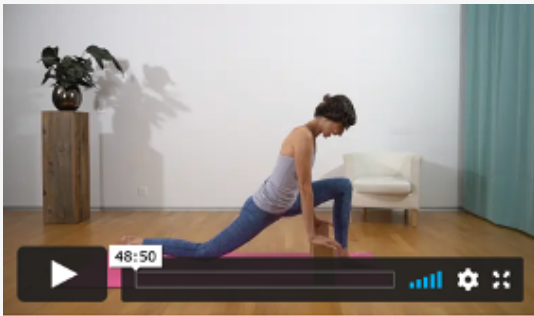
- eine gute Haltung entwickeln
- Körperwahrnehmung fördern
- Integration von Beckenbodenübungen
- Förderung der Balance durch Verlagerung des Körperschwerpunktes
- Kräftigung des Oberkörpers, Vorbereitung auf das Stillen
- Wohlgefühl durch Atmung und Entspannung
- Stärkung Rücken
- Schnellere Regeneration nach der Geburt

GEBURTSRÜCKBILDUNGSKURS 8 VIDEOS



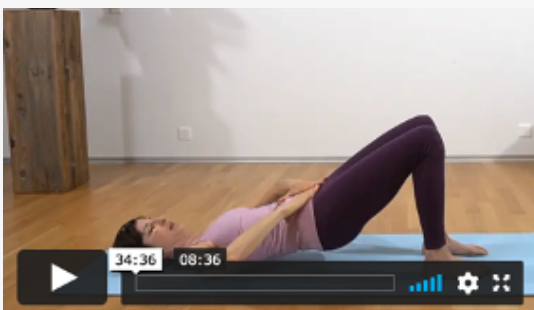
Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene und enthält Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und fordert zusätzlich die Faszien heraus. Das bedeutet, es werden ganz neue Übungen kennen gelernt, um den Körper noch geschmeidiger zu machen. Der Körper wird Dreidimensional gefordert, abwechslungsreich und innovativ um noch mehr Verspannungen und Schmerzen lösen oder um noch mehr Elastizität für andere Sportarten zu erlangen.

BODY MOBILITY 360° 21 VIDEOS



Dieser Kurs widmet sich immer einem Gelenk mit dem Ziel Beschwerden und Schmerzen zu beseitigen. Als erstes wird das entsprechende Gelenk mobilisiert in alle Bewegungsrichtungen, welche mit diesem Gelenk möglich sind. Dies ist wichtig für gesunde Gelenke. Als nächstes werden Verklebungen oder Verspannungen mit leichten Dehnungen oder mit Hilfsmittel gelöst um dann optimal Muskeln mit eigenem Körpergewicht oder kleinen Hilfsmittel zu kräftigen. Vorzugsweise Muskeln welche abgeschwächt sind und die tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln.

BECKENBODENKURS FÜR FRAUEN UND MÄNNER 5 VIDEOS



Der Beckenboden Online Kurs versteht sich als ganzheitliches therapeutisches Massnahmen Paket zur Prävention und Verbesserung der Folgeproblematik eines zu schwachen Beckenbodens

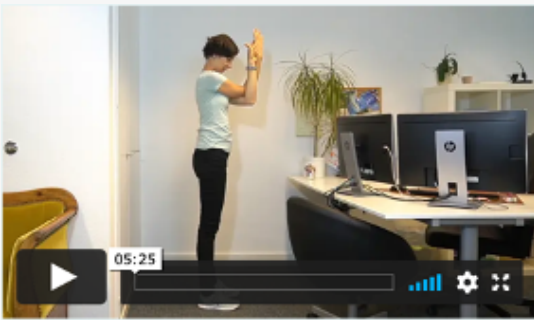
Für Frauen:

- Nach Schwangerschaft und Geburt
- Aufbautraining nach Operationen des Unterleibs
- Bei Inkontinenz, Reizblase, Senkungsprobleme
- Bei Rückenbeschwerden, Wirbelsäuleninstabilität

Für Männer:

- Bei Inkontinenz, Reizblase
- Bei Rückenbeschwerden
- Bei Prostataproblemen, nach Operation der Prostata
- Erektile Dysfunktion

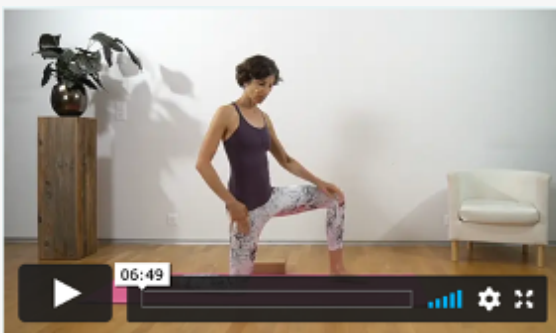
BÜROPAUSEN 26 VIDEOS



Die Büropausen sollen gezielt mehr Bewegung in den Arbeitstag bringen. Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung schadet bekanntlich dem Bewegungsapparat. Um den Körper auch während langen sitzenden Perioden trotzdem gesund und fit zu halten sind diese Büropausen entwickelt worden. Mit kurzen Videos à 5 bis maximal 10 Minuten wird je nach Kategorie der Körper mobilisiert, gedehnt oder aktiviert. Regelmässige Pausen helfen

- Kopf frei bekommen um wieder Kreativer zu denken
- Verspannungen vorzubeugen oder lösen
- Ausgleich zum Sitzen um Wohlbefinden zu steigern
- Den Körper wieder in Balance bringen
- Durch Bewegung Stress abbauen
- ·Gegen Müdigkeit wieder Energie aufladen

STRETCHING & FASZIENROLLMASSAGEN 70 VIDEOS



In dieser Rubrik befinden sich über 70 Kurzvideos für folgende Bereiche:

- ·Dehnübungen für: Nacken, Brustmuskulatur, Gesäss, Hüftbeuger, Vorderer Oberschenkel, Hinterer Oberschenkel, Waden, Adduktoren, Hände und Füße
- ganze Stretching Stunden
- Faszienrollmassagen

BODY HEALTH NUTRITION GESUNDE REZEPTE



Um gesund zu bleiben und auch geistig fit zu sein spielt die Ernährung auch eine wichtige Rolle. Im Angebot der Büropausen sind über 150 gesunde Rezepte für Ihre Mitarbeiter freigeschaltet.

- für Veganer, Vegetarier, Flexitarier, Entdecker, Neugierige, Umsteiger
- gesunde, innovative und abwechslungsreiche Ernährung
- gesund kochen muss nicht aufwändig sein
- natürlich, basisch, ausgewogen
- zucker- und weizenfrei
- Wohlgefühl im Fokus
- Entsäuern, Entgiften, Schmerzen und Verspannungen lösen
- einfache und natürliche Zutaten

PILATES & BODY MOBILITY 360° BLEIBT IMMER IN BEWEGUNG

Es werden laufend neue Videos hochgeladen, neue Rezepte entwickelt und neue Blogs geschrieben. Somit haben die Nutzer immer wieder Neues zum Ausprobieren. Feedbacks und Wünsche aus der Community fließen in neue Videos und decken so die aktuellen Bedürfnisse der Anwender*innen ab.



PAKETE GANZ NACH DEINEM BEDARF

Paket Office Break

Inhalte

Pilates 360° Beginner	Pilates 360° Stufe I	Pilates 360° Stufe II	Pilates 360° Stufe III	Pilates 360° mit Kleingeräten
Body Mobility 360°	Pilates 360° während der Schwangerschaft	Pilates 360° Geburts-Rückbildung	Beckenbodenkurs für Frauen	Beckenbodenkurs für Männer
Stretching & Faszienroll- massagen	Büropausen	Rezepte BODY HEALTH NUTRITION 360°	Magazin	

Paket Pilates Starter

Inhalte

Pilates 360° Beginner	Pilates 360° Stufe I	Pilates 360° Stufe II	Pilates 360° Stufe III	Pilates 360° mit Kleingeräten
Body Mobility 360°	Pilates 360° während der Schwangerschaft	Pilates 360° Geburts-Rückbildung	Beckenbodenkurs für Frauen	Beckenbodenkurs für Männer
Stretching & Faszienroll- massagen	Büropausen	Rezepte BODY HEALTH NUTRITION 360°	Magazin	

Paket Pilates Pro

Inhalte

Pilates 360° Beginner	Pilates 360° Stufe I	Pilates 360° Stufe II	Pilates 360° Stufe III	Pilates 360° mit Kleingeräten
Body Mobility 360°	Pilates 360° während der Schwangerschaft	Pilates 360° Geburts-Rückbildung	Beckenbodenkurs für Frauen	Beckenbodenkurs für Männer
Stretching & Faszienroll- massagen	Büropausen	Rezepte BODY HEALTH NUTRITION 360°	Magazin	

Paket ALL IN

Inhalte

Pilates 360° Beginner	Pilates 360° Stufe I	Pilates 360° Stufe II	Pilates 360° Stufe III	Pilates 360° mit Kleingeräten
Body Mobility 360°	Pilates 360° während der Schwangerschaft	Pilates 360° Geburts-Rückbildung	Beckenbodenkurs für Frauen	Beckenbodenkurs für Männer
Stretching & Faszienroll- massagen	Büropausen	Rezepte BODY HEALTH NUTRITION 360°	Magazin	

KOSTEN

DIE PREISE RICHTEN SICH NACH DER FIRMENGRÖSSE

Anzahl Mitarbeitende	Paket Office Break	Paket Pilates Starter	Paket Pilates Pro	Paket ALL IN
1-49	CHF 5	CHF 5	CHF 7	CHF 10
50-99	CHF 3	CHF 3	CHF 5	CHF 7
ab 100	CHF 1	CHF 1	CHF 3	CHF 5

Die Preise sind jeweils pro Monat und pro Mitarbeitende.
Mindestlaufzeit pro Paket beträgt 6 Monate.



ZIELE

MIT PILATES & BODY MOBILITY 360°
WERDEN DEINE MITARBEITENDEN:



ZUFRIEDENER
UND
GELASSENER



FOKUSSIERTER
UND
KONZENTRIERTER



GESUNDER
UND
FITTER



ÜBER MICH

DANIELA DE ROO

Steckbrief

- Ich bin 1977 in Bern geboren
- Bewegung fasziniert mich seit meiner Kindheit
- Das Interesse für die Ernährung kam mit 20 Jahren
- Seit über 25 Jahre bewege und therapiere ich Menschen
- Seit 2011 habe ich ein eigenes Studio für Pilates, Personal Training, Ernährungsberatung, Massage und Therapie.
- Meine jahrelange Arbeit und Erfahrung mit Menschen von jung bis alt, von eingeschränkt bis fit, von ungelenkgig bis sportlich fließen meine Trainings und Videos ein.

Meine Qualifikation

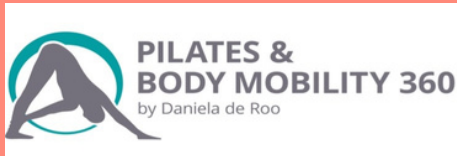
- Eidg. Dipl. Fitnesstrainerin
- Dipl. Berufsmasseurin
- Dipl. Personal Trainerin
- Dipl. Pilates Trainerin
- Dipl. Beckenboden Trainerin
- Dipl. Ernährungs- Trainerin
- Slings Myofascial Training Practitioner
- Rückenyoga Therapeutin
- Schmerz Therapeutin
- Rezept Autorin
- Food Bloggerin

Mein Motto

"Fühle dich in deinem Körper zu Hause"

Gerne unterstütze ich mit Pilates & Body Mobility 360° auch deine Mitarbeitende damit sie sich in ihrem Körper zu Hause fühlen.

MEINE FIRMEN



ONLINE PILATES & BODY MOBILITY 360°

ONLINE PILATES STUDIO MIT VIELEN VIDEOS VON PILATES BIS STRETCHING

BODY HEALTH NUTRITION 360°

ONLINE WEBSEITE MIT VIELEN GESUNDEN REZEPTEN, VIDEOS UND BLOGS

PILATES & THERAPIE STUDIO

STUDIO FÜR PILATES, PERSONAL TRAINING, ERNÄHRUNGSBERATUNG, THERAPIE & MASSAGEN

ONLINE-PILATES-360.COM

BODY-HEALTH-NUTRITION-360.COM

VITA-D.CH



HABE ICH DEIN INTERESSE GEWECKT?

GERNE ERZÄHLE ICH MEHR ÜBER DAS KONZEPT.

GEMEINSAM FINDEN WIR DAS IDEALE ANGEBOT FÜR DEINE FIRMA.

KONTAKT

DANIELA DE ROO
VITAMIN D
UNTERE ZOLLGASSE 127
CH- 3063 ITTIGEN
+41 78 691 00 10
INFO@VITA-D.CH

