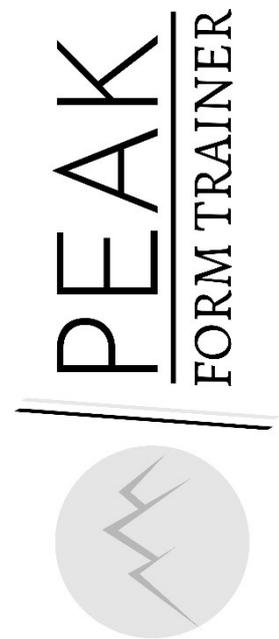


LEISTUNGSÜBERSICHT



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG
SPORT
LEBENSQUALITÄT

ABGESTIMMT AUF
UNSERE NATÜRLICHE
LEBENSWEISE

Gesundheit, Fitness & Ernährung für Unternehmen

Meine Mission ist es, Ihre Mitarbeiter dabei zu unterstützen, ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen – und das auf eine Weise, die nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Als Experte für betriebliche Gesundheitsförderung bieten ich vielfältige Programme an, die sowohl Fitness als auch Ernährung umfassen. Unser Angebot richtet sich an Unternehmen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter fördern möchten.



Firmenfitness & Mitarbeitergesundheit

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind das Fundament eines erfolgreichen Unternehmens.

- **Firmentraining für Teams:** Regelmäßige Fitnesskurse für Mitarbeiter, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Unsere Trainingseinheiten reichen von dynamischen HIIT-Workouts bis hin zu entspannten Yoga-Sessions – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Belegschaft.
- **Betriebliche Gesundheitsförderung:** Workshops und Programme zur Prävention von Rückenschmerzen, Verbesserung der Körperhaltung und Stressbewältigung. Programme zur Förderung eines aktiven Lebensstils, die sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter auswirken.
- **Laufprogramme:** Professionelles Lauftraining für Mitarbeiter aller Fitnessstufen. Von der Lauftechnik bis hin zur Steigerung der Ausdauer – unser Laufprogramm ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und kann in kleinen Gruppen oder individuell durchgeführt werden.

Personal Training – Individuell auf Sie abgestimmt

Ob Einzelpersonen oder kleine Gruppen – es ist perfekt für diejenigen, die persönliche Fitnessziele verfolgen und von einer individuellen Betreuung profitieren möchten:

- **1:1 Personal Training: Ein maßgeschneidertes Personal Training ist der effektivste Weg, um Fitnessziele zu erreichen. Mit individuelle Trainingspläne, die auf die körperliche Verfassung und die persönlichen Ziele abgestimmt sind. Egal, ob Sie Muskeln aufbauen, Ihre Ausdauer verbessern oder Gewicht verlieren möchten.**
- **Laufspezifisches Training: Speziell für ambitionierte Läufer oder solche, die es werden möchten. Ich bieten gezielte Trainingsprogramme zur Verbesserung der Lauftechnik, Steigerung der Geschwindigkeit und Ausdauer sowie zur Vorbereitung auf Wettkämpfe.**

Kochkurse – Gesunde Ernährung im Alltag

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Ich biete euch praktische und inspirierende Kochkurse, die jeder motivieren, gesunde Gerichte zuzubereiten und im Alltag umzusetzen:

- ✓ Firmenkochkurse
- ✓ Meal Prep Workshops
- ✓ Ernährung für Fitness & Leistung



Vorträge & Workshops – Wissen für den Alltag

Ernährung und Fitness sind Themen, die nicht nur in der Küche oder im Fitnessstudio wichtig sind.

- **Ernährungsvorträge für Unternehmen:** Ob Gewichtsmanagement, Leistungssteigerung oder gesunde Ernährung im Arbeitsalltag – Die Vorträge decken eine Vielzahl von Themen ab und bieten praktische Tipps, die direkt umgesetzt werden können. Als Ernährungsexpertin vermittele ich verständlich und anschaulich, wie eine ausgewogene Ernährung langfristig zu mehr Energie und Wohlbefinden führt.
- **Gesundheits- und Ernährungsworkshops:** Interaktive Workshops, die Ihre Mitarbeiter aktiv einbinden und zu nachhaltigen Veränderungen inspirieren. Hier behandeln wir Themen wie das Vermeiden von Stressessen, die Bedeutung von Proteinen und Mikronährstoffen oder die Gestaltung eines gesunden Speiseplans – alles zugeschnitten auf die Herausforderungen des modernen Arbeitsalltags.
- **Fit im Büro:** Bewegung und Fitness auch während des Arbeitstags. In den Workshops zeig ich einfache Übungen, die auch im Büro durchgeführt werden können, um die Muskulatur zu stärken und Verspannungen zu vermeiden.

