

Leistungs- und Angebotsübersicht

2023

Mehr Wohlbefinden durch ein gesundes Körperbewusstsein



Infos zu den Leistungen finden Sie auf den folgenden zwei Seiten.

auch im
Online-
Format!

GESUND UND FIT DURCH DEN ARBEITSALLTAG

Lieber Leser und liebe Leserin,
mit diesem Angebot möchte ich Sie und Ihr Team dabei unterstützen, mehr Wohlbefinden, nachhaltige Bewegung und Fitness in den Alltag zu integrieren.

Ziel hierbei ist es, das eigene Körperbewusstsein zu fördern und zu stärken. Dieses sollten wir gerade im Alltag und beim eigenen Sport gezielt einsetzen, um körperlichen Beschwerden vorzubeugen und unseren Körper langfristig gesund und stark zu halten.

FIRMEN FITNESS

Konzepte, die Ihr Team **leistungsstark** machen und den **Teamgeist** fördern:

KRAFT

Functional-Training
Krafttraining

> Stärkung der Muskulatur und
der körperlichen Fitness

BEWEGLICHKEIT

Faszientraining
Mobility

> mehr Beweglichkeit und eine
entspanntere Muskulatur

AUSDAUER

HIT-Training
Laufcoaching

> mehr Widerstandfähigkeit
und Leistung im Alltag

BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

Konzepte zur Förderung des **Wohlbefindens** und der **körperlichen Gesundheit** im Arbeitsalltag:

WORKSHOPS

Digitaler Gesundheits-Guide
Rückenschule „Gesunder Rücken“
Videoworkshop „Bewegung für den Alltag“
Impulse für Ihren Gesundheitstag

> langfristige, körperliche Gesundheit,
gesunde Körperhaltung und mehr Wohlbefinden

COACHINGS

Ergonomie-Beratung am Arbeitsplatz
Präventive Alltagsübungen
Bewegungspausen
Entspannungsübungen

> schnelle Helfer, kompakte Wissensvermittlung und einfach
in den Alltag integrierbare Übungen

Detailliertere Informationen zu den Angeboten finden sie auf der nächsten Seite.

FIRMEN FITNESS

FUNCTIONAL-TRAINING

- funktionelles Bewegungstraining
- Kombination aus Kraft, Balance und Stabilität

KRAFT-TRAINING

- Übungen für eine starke und effiziente Muskulatur
- mit Gymnastikbändern und dem eigenen Körpergewicht

FASZIEN-TRAINING

- Training für mehr Bewegungsqualität und Übungen zum Lösen verspannter Gewebestrukturen
- Massage mit Faszienrolle und Faszienball

MOBILITY

- Übungen für einen gesunden Rücken, mehr Beweglichkeit, Energie und Entspannung
- für Anfänger und Fortgeschrittene

HIIT-TRAINING

- sehr intensives Intervalltraining mit wechselnden Belastungen und kleinen Pausen
- zum Schwitzen und Kalorienverbrennen

LAUF-COACHING

- kompaktes Training mit Laufmotivation und zur Vorbereitung für den nächsten Firmenlauf
- Lauf-ABC, Atmungsschulung und wichtige Übungen für einen gesunden Laufstil

BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

DIGITALER GESUNDHEITSGUIDE

- 60 Impulse zu den Themen Bewegung, Ernährung und Psychologie
- mit vielen Checks, Rezepten, Audios und Videos zum vertieften Training

RÜCKENSCHULE „GESUNDER RÜCKEN“

- Workshop mit einem Mix aus Theorie und Praxis
- inkl. Zeugnis und Übungsequipment

VIDEOWORKSHOP „BEWEGUNG - ALLTAG“

- mehrwöchiges Coaching
- präventive, in den Alltag integrierbare Übungen
- Einblick in ausgewählte Elemente der Theorie

IMPULSE FÜR IHREN GESUNDHEITSTAG

- Vorträge, Workshops und Kurse
- Themen aus den Feldern Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit
- professionelles Netzwerk aus BeraterInnen

ERGONOMIEBEURTUNG AM ARBEITSPLATZ

- ergonomisches Einrichten von Sitz- und Stehschreibtischen
- inkl. Coaching zum richtigen Umgang am Arbeitsplatz und Übungen

BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGSPAUSEN

- kleine Pausen für Ihr Team im Alltag
- zum Mobilisieren, Aktivieren und Entspannen

> Gerne schnüren wir gemeinsam Ihr passendes Angebot auch mit Kombinationen aus einzelnen Modulen.

Sie haben Fragen, wollen mehr Informationen oder ein erstes Beratungsgespräch für individuelle Wünsche? Dafür stehe ich Ihnen gerne persönlich zur Verfügung und freue mich auf zukünftige gemeinsame Projekte!

Mit freundlichen Grüßen,



Oliver Robien



coachfuerbewegung.de

www.coachfuerbewegung.de
0160 553 789 1
oliver.robien@coachfuerbewegung.de