



**GESUNDES  
BUSINESS  
JAHR**

**POWER  
BREAKS**

**SPEAKER  
VORTRAG**

## GESUNDES BUSINESSJAHR

Wir installieren in Ihrem Unternehmen einen gesunden Mix aus Informationskampagnen, Mitmachaktionen und Einzelimpulsen. Alles rund um das Wohlbefinden, den Teamgeist und die Gesundheitskompetenz Ihrer Mitarbeiter\*Innen.

Dafür finden wir gemeinsam mit Ihnen genau den richtigen Umfang und die passenden Kanäle, um Ihre Mitarbeiter\*Innen anzusprechen und zu motivieren.

### Beispielhafte Kampagnen-Übersicht und Einblicke

#### Jahreszeiten angepasst

Zuckerfrei Challenge	Basenfasten	Stoffwechsel-Kampagne	Fit für den Sommer	Kühler Kopf	Immunstark im Herbst	Stress lass nach	Stark ins neue Jahr
Frühling		Sommer		Herbst		Winter	

#### Individuelle Themen

Standort-/ Team-Challenge	Showküche	Mobility-Challenge	Arbeitsplatz-Ergonomie	Gestalter deines Tages	Rezepte	Customized for you	Coaching Calls
Modular/Impuls-Aktionen							







**GESUNDES  
BUSINESS  
JAHR**

**POWER  
BREAKS**

**SPEAKER  
VORTRAG**

## **POWER BREAKS**

**15 – 30-minütige Bewegungsimpulse**, digital oder vor Ort

Den Körper durchbewegen, den Nacken lockern, das Hirn mit Sauerstoff fluten, den Kreislauf in Schwung bringen

**Ideal zur Auflockerung wiederkehrender Meetings und Jour Fixes**

---

## **SPEAKER VORTRAG**

Gerne halten wir für Sie und Ihr Team einen motivierenden und inspirierenden Impulsvortrag/ Webinar.

Zum Beispiel zum Thema

### **MENTALE FITNESS**

Den inneren Regler neu einstellen

Tools und Techniken für mehr Leichtigkeit und Balance im Arbeitsalltag und darüber hinaus.

Mit

### **Übungen zur Selbstreflexion**

(Stresseimer-Model, Support-Team, Glaubenssätze und Ernährungsgewohnheiten)

**Impulsen zur Selbstregulation**, zur aktiven Gestaltung von Energiegebern im Alltag und für mehr Achtsamkeit

### **Aktivierenden Übungen zur Körperwahrnehmung**

Dampf ablassen | Neu Fokussieren | Locker machen

**Kontaktieren Sie uns für Ihr individuelles Angebot!**

FITUNDGUD | Timo Gudrich | Frankfurter Str. 100 | 63303 Dreieich  
Timo: 01773310178 | [timo@fitundgud.de](mailto:timo@fitundgud.de)  
<https://www.fitundgud.de>