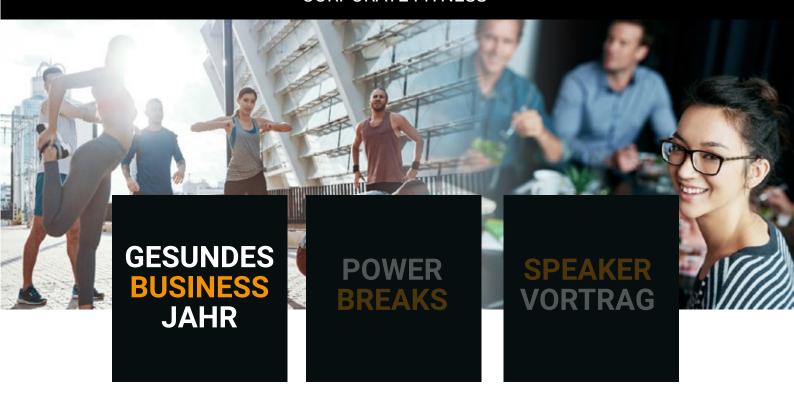
CORPORATE FITNESS



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.

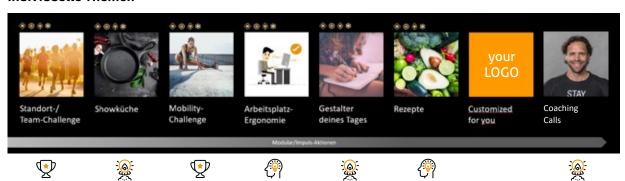
Dafür finden wir gemeinsam mit Ihnen genau den richtigen Umfang und die passenden Kanäle, um Ihre Mitarbeiter*Innen anzusprechen und zu motivieren.

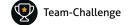
Beispielhafte Kampagnen-Übersicht und Einblicke

Jahreszeiten angepasst



Individuelle Themen









CORPORATE FITNESS

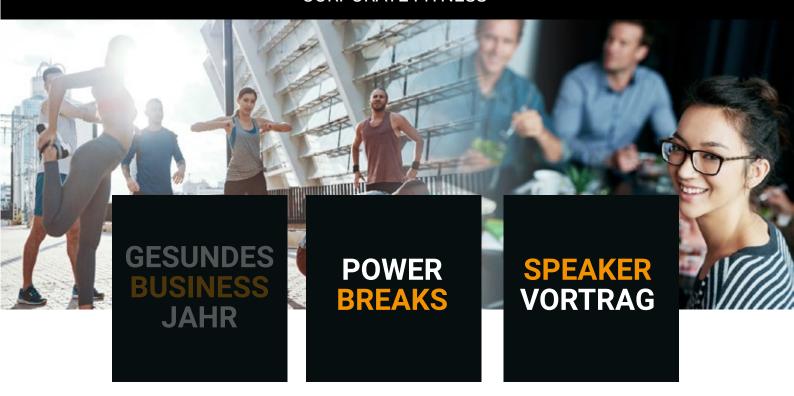
ZUCKERFREI CHALLENGE







CORPORATE FITNESS



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 https://www.fitundgud.de