



# Home Office Health Coaching

Individuelle Beratung und praktische Impulse für ein gesundes Arbeits- und Privatleben

Durch die Herausforderungen im Alltag kommt es zu Gesundheitsrisiken. Durch das Coaching stärken wir Ihre Widerstandsfähigkeit. Sie lernen z.B., wie Sie:

- Ihre Rückenschmerzen und Verspannungen des Schulter-Nacken-Bereiches auflösen
- Ihre Bewegung optimieren
- Ihre Stresszustände reduzieren
- Ihre Regeneration stärken
- Ihre Ernährung verbessern
- Ihr Immunsystem aufbauen

**KörperManagement® KG**

Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [a.gimbel@koerpermanagement.com](mailto:a.gimbel@koerpermanagement.com)



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Das Health Coaching beinhaltet -je nach Bedarf- folgende Analysen mit sofort anwendbaren Tipps zu den Themen:



**ERGONOMIE**



**BEWEGUNG**



**STRESS / RESILIENZ**



**REGENERATION**



**ERNÄHRUNG**



**IMMUNSYSTEM**

Wir fördern Ihre Gesundheit und stärken Ihre Lebensqualität!

**KörperManagement® KG**

Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [a.gimbel@koerpermanagement.com](mailto:a.gimbel@koerpermanagement.com)



KörperManagement®  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Termin:

- Individuelle Terminvereinbarung per Telefon 0151 15712607
- Terminanfrage per Email: [a.gimbel@koerpermanagement.com](mailto:a.gimbel@koerpermanagement.com)

Ort: Online per Meeting-Tool

Zeit: Ca. 20 - 30 min pro Person

Teilnehmendenzahl: 1 : 1 Coaching

Ich freue mich auf den Termin mit Ihnen!



Alexander Gimbel:

- Geschäftsführer KörperManagement
- Sportwissenschaftler
- Personal Trainer
- Präventionstrainer
- Rehatrainer

Im Anschluss an den Termin wissen Sie auch, welche Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Unternehmen für Sie am besten geeignet sind.