



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 • 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 • a.gimbel@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort: Am Arbeitsplatz im Büro

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.