



# (Home) Office Health Coaching

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

Die Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit und Arbeitsfähigkeit gehört zum höchsten Gut von Mitarbeitenden in Unternehmen. Die Themenbereiche und Handlungsbedarfe sind aber sehr individuell. Deshalb ist es für uns wichtig, Sie dort abzuholen, wo „Ihr Schuh am stärksten drückt“. Wir können z.B. gemeinsam Lösungen finden um:

- Ihre Rückenschmerzen und Verspannungen des Schulter-Nacken-Bereiches aufzulösen
- Ihre Bewegung zu optimieren
- Ihre Stressoren zu reduzieren oder Ihre Resilienz zu stärken
- Ihre Regeneration zu verbessern
- Ihre Ernährung gesünder zu gestalten
- Ihr Immunsystem aufzubauen

**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.

Beim Health Coaching befassen wir uns mit folgenden Gesundheits-Modulen. Ihr Bedarf entscheidet über die Schwerpunkte des Coachings:



**ERGONOMIE**



**BEWEGUNG**



**STRESS / RESILIENZ**



**REGENERATION**



**ERNÄHRUNG**



**IMMUNSYSTEM**

Wir geben Ihnen einfache und praktikable Tipps zur Förderung Ihrer Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Damit profitieren Sie, aber auch Ihr Unternehmen. Eine echte Win-Win-Situation!

**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 und Ort:

- Individuelle Terminvereinbarung zum online Meeting

Zeit: 30 min / Person

Teilnehmendenzahl: 1 : 1 Coaching; ca. 14 Mitarbeitende / Tag

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