



Office Health Coaching

Individuelle Beratung und praktische Impulse für ein gesundes Arbeits- und Privatleben direkt am Arbeitsplatz

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 • 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 • a.gimbel@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

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

Termin:

- Nicht notwendig
- Individuelle Terminvereinbarung möglich

Ort: In Präsenz im Büro

Zeit: Ca. 10 - 30 min / Person

Teilnehmendenzahl: 1 : 1 Coaching; ca. 20 Personen / Tag