

... ist ein unkompliziertes und professionelles Dienstleistungsangebot für Berufstätige in Unternehmen (auch Praxen und Kliniken).

Im direkten Kontakt mit Ihrem persönlichen Coach (1:1) - oder auch in einer Gruppe (1:X) - erleichtern Sie sich das Leben und Arbeiten im Alltag Ihres Unternehmens.

Das Personal-Entwicklungs-Programm besteht aus folgenden Angeboten:

Mit Problemen im Alltag souverän umgehen:

- D1. Persönliches Berufs-Coaching
- D2. Gruppenprogramme Stressbewältigung

In gutem Teamklima zu guten Entscheidungen kommen:

- D3. Moderation von Meetings
- D4. Mediation

Das Berufsleben effektiv organisieren:

- D5. Arbeits- und Zeitmanagement

Mit wichtigem Know-how aktuell bleiben:

- D6. Konversation in Fremdsprachen
- D7. Kompetenz in Kommunikation
- D8. EDV-Kenntnisse: Office und Internet

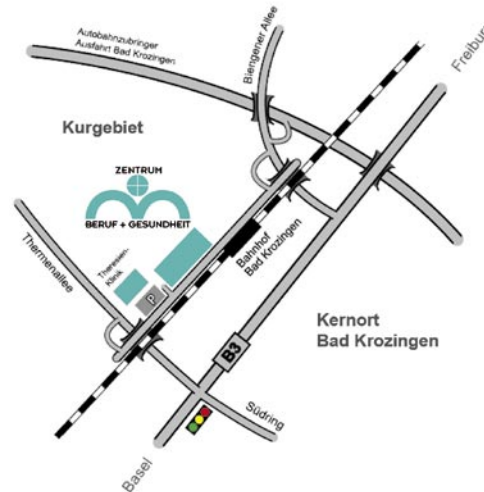
Den Körper auf dem Laufenden halten:

- D9. Kardiologischer Gesundheitscheck
- D10. Fitness-Trainings und -Coachings

Das Personal-Entwicklungs-Programm sorgt für einen effektiven und gesunden Lebensstil am Arbeitsplatz!

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot!

Unsere aktuellen Kurstermine finden Sie in unserer Broschüre „Berufliche & Persönliche Kompetenz - Souveränität - Fitness“ oder im Internet unter: [www.beruf-gesund.de](http://www.beruf-gesund.de) „Personalentwicklungs-Programm“.



Unsere Anschrift:  
Zentrum Beruf + Gesundheit  
Am Kurpark 1  
79189 Bad Krozingen

Ihre Ansprechpartnerin:  
Nathalie Kröffges  
Telefon: 07633 404-4204  
E-Mail: [personal@beruf-gesund.de](mailto:personal@beruf-gesund.de)



# FITNESS-TRAININGS FITNESS-COACHINGS

1:1 COACHING:

1:X TRAINING:

- NORDIC WALKING
- JOGGING
- RÜCKENGYMNASTIKTRAINING



„Nur wo Körper- und Geistestätigkeit in lebendiger Wechselwirkung stehen, ist wahres Leben.“

Friedrich Fröbel

## Unser Körper braucht Energie

Fitness und Gesundheit sind neben Fähigkeiten und Wissen Ihr Kapital für die tägliche Arbeit.

Erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz durch ausgleichende Bewegung. Begegnen Sie den Anforderungen, die Ihr Alltag an Sie stellt, mit Gelassenheit - durch körperliche Fitness.

Wer sich wohl im eigenen Körper fühlt, empfindet auch die Arbeit als weniger belastend - und selbst bei vermeintlich reiner „Kopfarbeit“ ist der Körper immer beteiligt. Um so wichtiger ist es, ihn mit Aufmerksamkeit und Energie zu versorgen.

Dazu gehört neben wohltuender Bewegung auch eine vernünftige Ernährung.

## Rückengymnastik



Ein aufrechter Mensch hat Rückgrat - im wahrsten Sinne des Wortes. Mit unserem körperlichen Gerüst drücken wir auch unsere Persönlichkeit aus.

Gezielte Wirbelsäulengymnastik ermöglicht eine aktive Balance zwischen

Anspannung und Entspannung der richtigen Rückenmuskeln: Sie gibt uns Kraft, Flexibilität und - über „freie“ Nervenbahnen - Wohlbefinden.

Was Sie gezielt in Ihrer Alltagsumgebung tun können, erfahren Sie ganz praktisch am eigenen Leib. Geben Sie sich einen Ruck - dem Rücken zuliebe!

## Jogging



Egal, ob Anfänger oder nicht: Wir joggen mit professioneller Anleitung gemeinsam richtig! Wichtige Tipps über die Ernährung, Dehnung, Pulsfrequenz, Motivation und Trainingspläne runden diesen Kurs ab.

Alles was Sie benötigen sind gute Laufschuhe, ein persönlicher Trainingsplan, Disziplin und Durchhaltevermögen. Mit diesem Kurs wird Joggen dauerhaft zum Vergnügen. Hierfür werden die wichtigen Faktoren Spaß, Technik und Ausdauer berücksichtigt und ein individueller Trainingsplan erarbeitet.

Jogging ist wohltuend für Psyche und Körper - ein sinnliches Vergnügen im landschaftlich reizvollen Kurpark Bad Krozingens. Die gemeinsame Trainingszeit bringt Spaß und Freude! Entdecken Sie die Lust am Laufen!

## Unser 1:1 Coaching und 1:X Training

Sie haben bei uns die Möglichkeit, sich auf zweierlei Weise fit zu machen:

1:X Kurse: Sie können an unseren regelmäßig stattfindenden Kursen teilnehmen oder Sie erhalten maßgeschneiderte Angebote für Ihr Unternehmen. Kontaktieren Sie uns!

1:1 Fitnesscoaching: Ein Experte gibt Ihnen Praxistipps direkt an Ihrem Arbeitsplatz. Sie stellen Ihre konkreten Fragen, wir kommen in Ihr Haus, und Sie bekommen detaillierte Antworten.

## Nordic-Walking



Nordic-Walking ist die Trend-Sportart: Das ideale gelenkschonende Ganzkörpertraining in der freien Natur für Sportbegeisterte.

Unter fachkundiger Anleitung erleben Nordic-Walking-Einsteiger und

Geübte stressfreie Bewegung in der persönlichen Komfortzone, sowie eine kontrollierte Belastung. Mittels Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke, die wir Ihnen bei Bedarf gerne zur Verfügung stellen, wirkt Nordic-Walking noch effektiver als Walking. Das optimale Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Beim Kurs für Geübte werden Grundkenntnisse der Stocktechnik bzw. ein Einführungskurs vorausgesetzt.

## Weitere Energie- und Fitnessangebote

Informieren Sie sich über weitere Angebote:



PILATES



AQUA-GYMNASTIK UND AQUA-CYCLING



MEDITATION



QI GONG



HATHA YOGA



BOULE-BALANCE



JONGLIEREN