

„Krankenschein adé – Unser Team ist gesund & vital“

Gesund und Fit im Büro. Stellen Sie sich Ihr individuelles Gesundheitsprogramm zusammen.



Das richtige Power-Frühstück bringt Ihre Truppe in Schwung!

- Wir organisieren ein gemeinsames Frühstück für Ihr Team in Ihrem Büro (2 Stunden).
- Stellen Sie all Ihre Fragen rund um eine gesunde Lebensweise. Ich antworte gerne.
- Gemütliches Beieinander mit Vorführungen leckerer Frühstücksideen, die Ihrem Team Energie für den ganzen Tag liefern, leistungsfähiger machen und gesund halten.
- (Aus)Probieren erwünscht!
- Mit zahlreiche Tipps und Rezepten für den perfekten Start in den Tag.

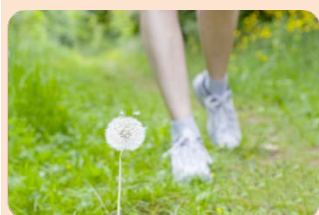
99,- EUR zzgl. 5,- EUR p.P. (für Anschauungsmaterial und Lebensmittel)



Ihr Team-Training-Tag. Gesundheit von ihrer schönsten Seite.

- Eine Sommergrippe muss nicht sein! Ihr Team bleibt gesund mit der richtigen Ernährung und der richtigen Einstellung zu einer gesunden Lebensweise.
- Trommeln Sie Ihr Team zusammen. Ich komme vorbei.
- In nur 4 Stunden vermittele ich Ihnen wichtiges Basiswissen über eine gesunde Lebensweise.
- Erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehung und Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten.
- Mit zahlreichen Tipps für den Alltag und der genauen Anleitung zur erfolgreichen Ernährungsumstellung beugen Sie Krankheiten aktiv vor.
- Mit gemeinsamen Zubereiten von schnellen Mittagsmahlzeiten, kleinen Energie-Pausensnacks für zwischendurch und Tipps für die richtige Auswahl in der Kantine.
- Viele zusätzliche Rezepte für Zuhause.
- Bewegungstraining mit einfachen aber effektiven Übungen für mehr Vitalität zwischendurch. Ihr Team wird mobil.
- Und über allem steht der Austausch untereinander! Fördern Sie so das gute Betriebsklima und schweißen Sie Ihr Team zusammen. Wer Freude am Arbeitsplatz hat, engagiert sich auch gerne und schaut über den Tellerrand hinaus!

199,- EUR zzgl. 5,- EUR p.P. (für Anschauungsmaterial und Lebensmittel)



Mensch, beweg Dich! Sorgen Sie für mehr Mobilität!

- Bieten Sie Ihren Mitarbeitern eine gemeinsame Feierabend-Laufgruppe an.
- 1x pro Woche nach Feierabend bewegen wir uns 1 Stunde in der Natur.
- Wir fördern Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, d.h. Ihre Mitarbeiter bleiben gesund, werden fröhlicher und vernetzen sich untereinander.
- Unser Treffpunkt ist Ihr Firmensitz. Wir können also direkt durchstarten.
- Im Training wiederholen wir kontinuierlich die Grundlagen für eine gesunde Lebensweise. Die richtige Ernährung kombiniert mit dem richtigen Maß an Bewegung schafft ein leistungsfähiges Team.
- 5-10 Personen können in einer Gruppe zusammen trainieren.

79,- EUR p.P. für 10 Trainingseinheiten



Werden Sie aktiv! Rufen Sie mich an!

Antje Brand
pur natur! Gesundheits-Zentrum
Mehenstraße 57
53129 Bonn
Mobil: 0163 - 569 21 64
eMail: antje@gesund-am-rhein.de
Web: www.gesund-am-rhein.de