



Fit im Job

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter*innen sind eine zentrale Voraussetzung für wirtschaftlichen Erfolg. Effizientes und kreatives Arbeiten bleiben bei vollen Terminkalendern ohne körperlichen Ausgleich leider zu häufig auf der Strecke.

Und genau da setzt mein „Fit im Job“ Konzept an: Mit einem ausgewogenen Indoor- und Outdoor-Fitnessprogramm und Entspannungsübungen ver helfe ich Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Ihnen zu mehr Vitalität und Wohlbefinden: Egal ob bei einem wöchentlichen Termin in der Mittagspause, im Feierabend oder auf einer Firmenveranstaltung.

Fitness & Gesundheit am Arbeitsplatz

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Angeboten, aus denen Ihr individuelles Training bestehen könnte:

- Entspannungstraining (AT/PMR)
- Rückenschule/Faszientraining
- Mobilisationstraining/Stretching
- Ganzkörpertraining
- Fitness-Boxen
- Selbstverteidigung
- Joggen/Laufen
- Tanz & Bewegung
- Informationsveranstaltungen zu den Themen: Ganzkörpertraining, Gewichtsreduktion, Rückenstärkung, aufrechtes Gehen, Stehen, rü ckenschonendes Sitzen, bewusstes Atmen
- Sport- und Wellness-Angebote während Ihrer Tagungen und Konferenzen
- Aktiv-Wochenend-Seminare für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder Kunden und deren Kinder

Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem ausführlichen Gespräch haben, nutzen Sie bitte das Kontaktformular auf meiner Homepage oder vereinbaren telefonisch einen Termin.

[Sylvia De Rosa – Coaching mit Bewegung](#)

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0157-896 413 66

www.sylvia-de-rosa.de