



# Angebote "Fit im Arbeitsalltag"

## Praxis und/oder Theorie zum Thema **Bewegung und gesunde Lebensweise**

### Be **FLEXIBLE-Firmenfitness-Einheiten** Stretching, Mobilisierung und Entspannungseinheiten:

- Das stundenlange Sitzen, einseitige Bewegungsabläufe und schlechte ergonomische Bedingungen machen uns unflexibel und verkrampft
- Das Training schafft einen Ausgleich zum beruflichen Alltag im Sitzen/Stehen/an Maschinen
- Jeder Mensch sollte seinen Körper täglich mindestens 20 Minuten "beweglich halten"

### BE **ACTIVE-Firmenfitness-Einheiten:**

- Kräftigungsübungen im Büroalltag
- Ganzkörpertraining im Rahmen eines Zirkeltraining
- Kräftigung von Fokusbereich Rumpf

### Impulsvorträge

- Impulsvorträge inkl. Übungen zu Themen wie
  - Fit im Büroalltag
  - Anspannung und Entspannung
  - Bewegt bleiben- wie integriere ich gesunde Routinen in meinen Alltag
  - Stressprävention durch Bewegung
  - Zellgesundheit
  - weitere Themen in Abstimmung

### Meine Mission

Als dipl. Gesundheits- und Personaltrainerin möchte ich beraten, motivieren, aufklären und Wissen und Erfahrung weitergeben.

Und vor allem eins: Menschen Wohlbefinden schenken und Möglichkeiten aufzeigen. Ich beschäftige mich leidenschaftlich damit, was uns Menschen gesund, zufrieden und leistungsfähig erhält und freue mich, Ihre Mitarbeiter:innen beim Erlangen gesunder Routinen zu unterstützen.

**Ich freue mich auf Ihre Anfrage!**

Mag. Daniela Fuchs  
+43 (699) 11 00 43 56  
daniela@fit-mit-fuchs.at