

Angebote "Fit im Arbeitsalltag"

Praxis und/oder Theorie zum Thema Bewegung und gesunde Lebensweise



BE FLEXIBLE AT WORK

- 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 AT WORK

- Kräftigungsübungen im Büroalltag
- Kräftigungsübungen am Schreibtisch
- Ganzkörpertraining im Rahmen eines Zirkeltrainings
- Kräftigung von Fokusbereich Rumpf

BE HEALTHY AT WORK

- 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