



DAS MANAGER-TRAINING FÜR PHYSISCHE UND PSYCHISCHE FITNESS

INHALTE

- Physische und psychische Auswirkungen von Stress und Krankheit.
- Übungen zur Fitness des Körpers, gesunder Ernährung und Resilienz.
- Alte Gewohnheiten reflektieren und ein neues Verständnis implementieren.
- Positive gesundheitliche Auswirkungen des neu erworbenen Wissens.
- Praktische Übungen für den Alltag, um die Performance beständig zu steigern.

IHR NUTZEN

- Als Weiterbildung steuerlich zu 100 % absetzbar.
- Ihre Manager lernen, welchen negativen Einfluss das berufliche Umfeld auf ihre Gesundheit hat und wie sie dem entgegenwirken.
- Ihre Manager lernen, wie sie selbstverantwortlich mit ihrem Kopf und ihrem Körper umgehen und täglich fit für den Job sind.
- Ihre Manager erhalten praktische Übungen, was sie für ein gesundheitsförderliches Arbeiten tun können.
- Ihre Manager performen produktiver, effektiver und effizienter trotz stressigem Arbeitsumfeld.

METHODE

- Workshop in Kleingruppen (teilweise Body und IQ gemeinsam oder getrennt in einzelnen thematisch separierten Schulungssequenzen).
- Sowohl theoretischer Wissenstransfer als auch viele praktischen Übungen für Körper, Kopf und gesunde Ernährung.
- Garantiert nachhaltig.

ZIELGRUPPE

- Geschäftsführer / C-Level / Vorstände
- Führungskräfte

IHRE TOP-REFERENTEN IM DOPPELPAK

- Nicole-Maria Weimar / Systemischer Coach / Head of IQ Fitness
- Fabian Stanke / M. A. Prävention und Gesundheitsmanagement / Head of Body Fitness

3 BUCHUNGSOPTIONEN

- 2-Tagesworkshop in einer Metropole (Luxushotel) in Deutschland
- 2-Tagesworkshop in Ihrem Unternehmen / Ihrer Region
- 7-Tagesreise auf einer Luxusjacht im Mittelmeer

KONTAKT

- Nicole-Maria Weimar / Mobil 0160 8484 668 / nicolemaria@bodIQ.de
- Fabian Stanke / Mobil 0157 8609 7248 / fabian@bodIQ.de