

HELLO!

Angebotsübersicht:
Gesundheitsförderung & Teamentwicklung
für Unternehmen



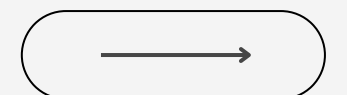


m o t u s
Personal Training Studio

ABOUT

Hey, ich bin Justus. Seit meinem fünften Lebensjahr ist Sport meine große Leidenschaft. Als Schwimmer und Wasserballer fuhr ich lange meine Erfolge ein. Mit 13 Jahren durfte ich das erste Mal als Trainer agieren und verliebte mich in diese Tätigkeit.

Heute bin ich selbständiger Personal Trainer und Ernährungsberater und betreibe seit 2022 mein eigenes Personal Training Studio mit Fokus auf 1:1 Training. Zusätzlich bilde ich Trainer für den Landessportbund Sachsen aus und war von 2020-2022 Co-Head Coach bei den Men's Health Camps, wo ich meine Expertise in funktionellem Krafttraining, Calisthenics und Bodyweight Training einbrachte.

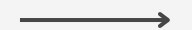




m o t u s
Personal Training Studio

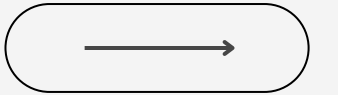
MISSION

Unsere Mission ist es, Unternehmen durch gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Teamentwicklung zu unterstützen. Mit praxisnahen Impulsen zu Bewegung, Ernährung und Zusammenarbeit stärken wir das Wohlbefinden und die Motivation eurer Mitarbeitenden. Das führt zu weniger Krankheitstagen, mehr Energie im Alltag und einem stärkeren Miteinander im Team. Gleichzeitig fördern wir eine Unternehmenskultur, die von Zusammenhalt, Vertrauen und gemeinsamen Erlebnissen geprägt ist – für mehr Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.





GESUNDE MITARBEITENDE – STARKES UNTERNEHMEN.



1. KOMPAKT-MODUL: FIT IM TEAM

Dauer: 4 Stunden

Zielgruppe: Teams, die einen kompakten Einstieg in das Thema betriebliche Gesundheit suchen.

Ziele: Förderung des körperlichen Wohlbefindens und der Gesundheitskompetenz am Arbeitsplatz.

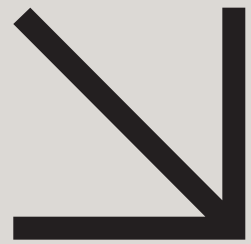
INHALTE

- Workshop „Rückengesundheit im Arbeitsalltag“
 - Einführung in ergonomische Bewegungs- und Sitzhaltungen
 - Praktische Übungen zur Mobilisation und Kräftigung – direkt im Büroalltag umsetzbar
- Impulsvortrag „Gesunde Ernährung leicht gemacht“
 - Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung im Arbeitskontext
 - Alltagsnahe Tipps für gesunde Snacks & schnelle Mahlzeiten
- Funktionelles Team-Workout
 - 60 Minuten Training mit dem eigenen Körpergewicht (Indoor oder Outdoor)

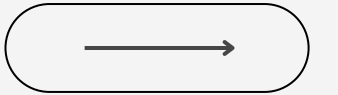




m o t u s
Personal Training Studio



WEIL GESUNDE TEAMS BESSER ARBEITEN.



2. INTENSIV-MODUL: GESUNDHEIT IM FOKUS

Dauer: 6 Stunden

Zielgruppe: Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden ein umfassendes, praxisnahes Gesundheitsprogramm anbieten möchten.

Ziele: Nachhaltige Verbesserung der körperlichen Fitness, Ernährungskompetenz und Stressprävention.

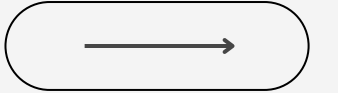
INHALTE

- Intensiv-Workshop Rückengesundheit
 - Ergonomie und Haltung im Büro
 - Prävention durch gezielte Bewegungsroutinen
- Workshop & Praxis: Gesunde Ernährung im Berufsalltag
 - Vertiefung der Grundlagen gesunder Ernährung
 - Praktische Tipps, inklusive Infos zu Nahrungsergänzung und Leistungssteigerung
- Funktionelles Krafttraining
 - Ganzkörpertraining mit Körpergewicht & Equipment (Indoor/Outdoor)





FIT FÜRS BÜRO – STARK IM TEAM.



3. TEAMENTWICKLUNG: TEAM SPIRIT CHALLENGE

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: ab 20 Personen

Zielgruppe: Unternehmen, die die Zusammenarbeit und den Teamgeist stärken möchten.

Ziele: Förderung von Kommunikation, Vertrauen und Problemlösungskompetenz unter Zeitdruck – mit Spaßfaktor.

INHALTE

- Team-Challenges (Indoor oder Outdoor)
 - Vielfältige, interaktive Gruppenaufgaben
 - Stärkung von Kommunikation, Kooperation und Vertrauen
- Reflexion & Transfer
 - Gemeinsame Feedback-Runde zur Auswertung der Erfahrungen
 - Erkenntnisse für den Berufsalltag nutzbar machen





NICHT DAS RICHTIGE DABEI?



Dann schreibt mir gern eine Mail und erzählt mir von eurer Idee!
Gemeinsam finden wir ein Konzept, das zu euch passt – individuell,
alltagstauglich und mit echtem Mehrwert für dein Team.



m o t u s
Personal Training Studio

NIMM KONTAKT MIT MIR AUF

E-Mail Adresse

motus.ptstudio@gmail.com

Website

www.motus-personaltrainingstudio.de

Telefon

+49 162 6878105

Adresse

Ernst-Schneller-Straße 7
04107 Leipzig

