

HELLO!

Angebotsübersicht:
Gesundheitsförderung & Teamentwicklung
für Unternehmen



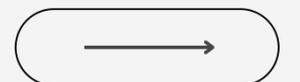
m o t u s
Personal Training Studio



motus
Personal Training Studio

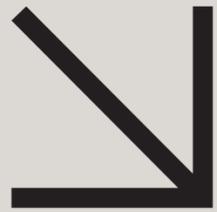
MISSION

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.

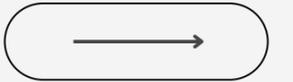




motus
Personal Training Studio



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.

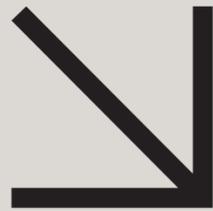
INHALTE

- 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)





motus
Personal Training Studio



WEIL GESUNDE TEAMS BESSER ARBEITEN.



2. INTENSIV-MODUL: GESUNDHEIT IM FOKUS

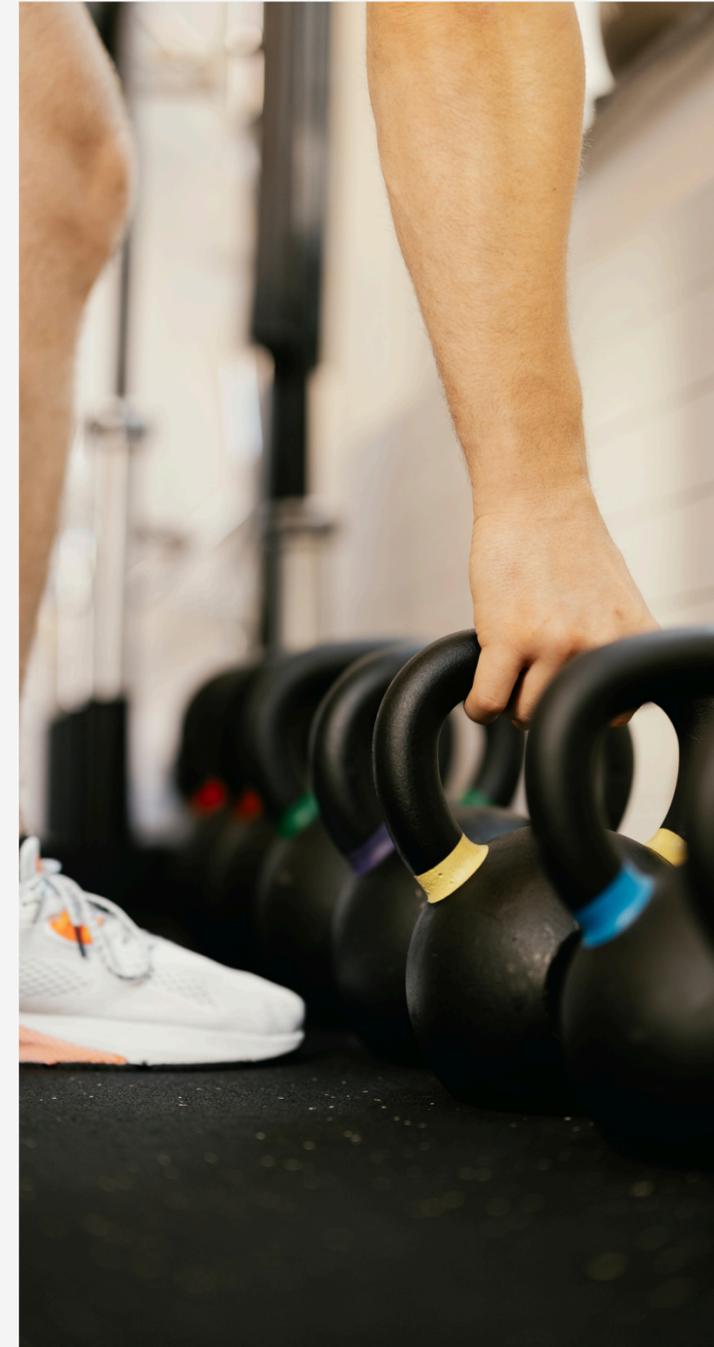
Dauer: 6 Stunden

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)





motus
Personal Training Studio



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

