



The
**BODY
COACH**

Vereinbaren Sie Ihre Wunschtermine:

+41 62 559 83 13

+41 79 744 99 40

info@thebodycoach.ch

www.thebodycoach.ch/business

TheBodyCoach

Eine Dienstleistung der

NaturalFit GmbH

Fröscherengasse 23

CH-6244 Nebikon



The
**BODY
COACH**

Business-Personal- & Gruppencoachings

Gesunde Mitarbeitende sind langfristig leistungsfähiger und motivierter.

TheBodyCoach hilft Ihrem Team in Personal- oder Gruppencoachings fitter und vitaler zu werden.

Helfen Sie Ihren Mitarbeitenden, sich nachhaltig gesund zu ernähren, sich zu bewegen und zu verstehen, welchen Einfluss Ernährung, Training und Regeneration auf ihre Gesundheit hat. Sie werden es Ihnen mit weniger Krankheitstagen und mehr Energie danken. Leistungsfähigkeit hängt nicht nur von der Zufriedenheit im Job, sondern massgeblich von der körperlichen Gesundheit ab. Gerade bei wenig Bewegung im Job ist es für Ihr Team elementar, mit dem nötigen Wissen physisch und psychisch leistungsfähiger zu werden oder es langfristig zu bleiben.

TheBodyCoach unterstützt Sie dabei. Unser erfahrener Coach Sandra Bissegger erarbeitet als ehemalige Leistungssportlerin und aktive Athletik Trainerin für jedes Problem die individuell passende Lösung.

Personalcoachings
je 45 Minuten pro Person
100 Franken pro Person, minimum 4 Personen/Tag

Gruppencoachings
2 h pro Gruppe bis 8 TN
400 Franken pro Gruppe

Weitere Infos zu den Businesscoachings finden Sie hier:
www.thebodycoach.ch/business

Profitieren Sie von mehr Power im Businessalltag!

Ernährung

- Was ist gesunde Ernährung?
- Wie vermeide ich Energielöcher und Heisshunger?
- Wie hoch ist mein Nährstoff-Bedarf?
- Wie bleibe ich den ganzen Tag leistungsfähig?
- Wie ernähre ich mich im Büro gesund?
- Wie nehme ich Gewicht ab oder zu?
- Ich bin Hobbysportler, was muss ich bei meiner Ernährung speziell beachten?
- und weitere

Training

- Wieviel Training ist gesund?
- Wie trainiere ich am effektivsten?
- Wie vermeide ich Beschwerden durch Sitzen?
- Was kann ich tun, wenn ich Schmerzen am Bewegungsapparat habe?
- Was bringt mir regelmässiges Dehnen?
- Wie halte ich mich neben einem intensiven Berufsalltag fit?
- Was ist besser für mich: Cardio oder Kraft?
- und weitere

Regeneration

- Warum benötige ich Trainingspausen?
- Was muss ich beachten, wenn ich nebst einer hohen Belastung im Beruf trainieren will?
- Warum ist Regeneration ebenso wichtig wie Training?
- Wie verbessere ich meine Schlafqualität?
- Warum fühle ich mich am Morgen nie ausgeruht?
- Trainieren mit Muskelkater. Ist das sinnvoll?
- und weitere

Motivation

- Warum steht mir mein innerer Schweinehund immer im Weg?
- Was kann ich tun, wenn ich keine Lust auf Sport habe?
- Wie motiviere ich mich, mich gesund zu ernähren?
- Ich mag nicht kochen, was kann ich tun?
- Wie motiviere ich mich, die gesunde Ernährung beizubehalten?
- und weitere