



Starten Sie jetzt!  
Profitieren Sie dauerhaft!



Christine Waitz  
**Coaching**



## Betriebliche Gesundheitsförderung - Profit für Mitarbeiter und Unternehmen

Ein gesunder Betrieb ist ein erfolgreicher Betrieb. Dabei bilden motivierte, leistungsstarke und vor allem gesunde Mitarbeiter die Basis dieses Erfolgs.

Betriebliche Gesundheitsförderung kann Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, die für einen gesunden Lebensstil notwendigen Impulse regelmäßig zu erhalten. Sie schafft Raum für gesunde Bewegung, ohne zusätzlich Stress zu produzieren, sie stärkt den Zusammenhalt der Belegschaft, bringt Motivation, gibt Selbstbewusstsein.

Kurzum, betriebliche Gesundheitsförderung kann Ihr Unternehmen der Konkurrenz einen Schritt voraus sein lassen.

Das macht Sie nicht nur erfolgreich, sondern auch attraktiv für Mitarbeiter und Bewerber.



## Machen Sie Ihr Unternehmen fit!

Gesundheitsprogramme für Firmen & Gruppen



[www.christinewaitz.de](http://www.christinewaitz.de)



professionell  
strukturiert  
effektiv



Setzen Sie auf  
kontinuierliche Betreuung!



Christine Waitz  
**Coaching**



## Unsere Firmen-Betreuung: Regelmäßig, umfassend, individuell

Veränderungen brauchen Zeit. Wir wissen das. Deshalb ist unser Firmencoaching auf langfristigen Erfolg ausgelegt. Wir setzen auf ein ganzheitliches Konzept, das Ihren Mitarbeitern regelmäßig verschiedene Impulse gibt. Das Vorträge, Workshops und sowohl Team- als auch individuelle Coachings vorsieht. So findet jeder den für sich idealen Ansatzpunkt, kann lernen, gesundheitsbewusstes Verhalten in stressreichen und weniger stressreichen Zeiten für sich anzuwenden.

Unsere Coaching-Module sind individuell planbar und terminierbar.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit der 2-fachen Ironman Altersklassenweltmeisterin, ersten deutschen Race Around Ireland-Finisherin und Race Across America Rekordhalterin.

Christine Waitz  
Telefon: 0160 - 99 81 82 69  
info@christinewaitz.de  
www.christinewaitz.de

# 12

Module für Ihre  
Firmengesundheit

Modul 1	Motivationsvortrag: Wenn die Strecke unendlich scheint.
Modul 2	Firmensport: Gesundes und technisch sauberes Laufen.
Modul 3	Firmensport: Entspannung und Beweglichkeit.
Modul 4	Firmensport: Schwimmen - die gelenkschonende Alternative.
Modul 5	Personal Coaching: 45min individuelles Training
Modul 6	Vortrag: Alles läuft nach Plan! Bewegung in den Alltag integrieren.
Modul 7	Firmensport: Lauftraining mit Programm.
Modul 8	Firmensport: Die starke Mitte: Kraft- und Stabilitätstraining ohne Geräte.
Modul 9	Personal Coaching: 45min individuelles Training
Modul 10	Workshop Fit-Food.
Modul 11	Firmensport: Teilnahme an einem Firmenlauf.
Modul 12	Vortrag: What's next? Ziele setzen und verfolgen.