

## Prävention und Gesundheitsförderung im Überblick

### Body

- Personal Training
- Kinesio Taping
- Sportberatung
- Training und Betreuung nach Reha Aufenthalt
- Diverse Sportkurse an Land
- Diverse Wasserkurse wie Aquajogging für unterschiedliche Zielgruppen, Schwimmen für sportlich Ambitionierte
- Ernährungscoaching

### Mind & Soul

- Stressmanagement Training in Form von Seminaren und Workshops
- Entspannungscoaching
- Entspannungskurse wie z.B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

### Speziell für Unternehmen

- Konzepterstellung und Implementierung von betrieblichem Gesundheitsmanagement/ Gesundheitsförderung
- Organisation und Durchführung von Gesundheitstagen
- Mobile Massage am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzbegehung
- Organisation und Durchführung von Vorträgen rund um das Thema Gesundheit

- Bachelor of Arts Angewandte Sportwissenschaften
- Master of Arts Sportmanagement
- Stressmanagement Trainer
- PMR Kursleiterin
- Entspannungscoach
- Ernährungscoach

### Zur Person

