



MARKRÖMER
PERSONALTRAINING ■ GESUNDHEIT ■ FITNESS

Mark Römer
Sportfachwirt (IHK)
Zertifizierter Personal Trainer
Konzentrations & Gehirnfitness Trainer

Büro:
Wasenmeisterweg 20
D. 86199 Augsburg

T +49 821.650.86.86
M +49 172.73.27.77.2
E-Mail fitness@markroemer.de
www.markroemer.de

EIN UNTERNEHMEN IST SO GESUND WIE SEINE MITARBEITER.

www.markroemer.de

NEUER SCHWUNG AM ARBEITSPLATZ

COMPUTER- UND BÜROARBEIT, BESPRECHUNGEN ODER LANGE FAHRTEN IM PKW UND FLUGZEUG. DIE ARBEIT STELLT AN UNSEREN KÖRPER HÖCHSTE ANFORDERUNGEN DURCH EINSEITIGE BELASTUNGEN. WER HEUTE TOPLEISTUNGEN IM JOB BRINGEN WILL, MUSS AUCH KÖRPERLICH FIT SEIN. DOCH NICHT JEDER BERUFSTÄTIGE BRAUCHT DESHALB GLEICH ZUM LEISTUNGSSPORTLER WERDEN.

GÖNNEN SIE SICH, IHREN KOLLEGEN UND MITARBEITERN IN DER KOMBINATION AUS SPORT UND WELLNESS EINE KLEINE AUSZEIT, UM NEUE KRAFT ZU SCHÖPFEN, POSITIVE ERFAHRUNGSWERTE ZU SAMMELN, SICH BEGEISTERN ZU LASSEN UND SICH RUNDUM WOHL ZU FÜHLEN.



FITNESS- UND GESUNDHEITS BETREUUNG

Der regelmäßige Ausgleich zum Arbeitsalltag

Individueller Gesundheitscheck für jeden Mitarbeiter

Blutdruck, Körperfett-Analyse, Ruhepuls, Stoffwechsellalter, Analyse des Bewegungsapparates.
Fitness Test: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit.

zusätzlich:

Regelmäßiges Fitnesscoaching in der Gruppe

Ich komme z.B. nach Feierabend ins Büro und führe vor Ort oder im Freien, gemeinsam mit Ihnen Fitnessaktivitäten durch.

Der Schwerpunkt kann auf Gehirnfitness, Ausgleich, Ausdauer oder Kräftigung gelegt werden.

Die Einheiten sind geprägt von Energieaufbau, Entspannung und Spaß.

Zusätzlich stehe ich für individuelle Fragen bezüglich Ernährung, Wohlbefinden oder Training zur Verfügung.

FITNESS QUICKIE

Die kurze Auflockerung für Zwischendurch

Viele Tätigkeiten führen zu einseitiger körperlicher Belastung. Gleichzeitig ist wenig Zeit für Sport, Umziehen oder Duschen.

Hier setzt der Fitness Quickie an. Ich komme in Ihrer Pause oder während einem Meeting zu Ihnen in das Unternehmen und führe mit Ihnen unterhaltensame und auflockernde Fitnessübungen durch.

Die Übungen sind so gestaltet, dass Geist und Körper wieder in Schwung kommen – ohne dass Umziehen oder Duschen notwendig sind.

FITNESS- UND GESUNDHEITS TAG

Der besondere Aktiv- und Wohlfühltag

Erleben Sie einen ganz besonderen Tag mit Ihrem Unternehmen. Ein Tag, der den Mitarbeitern den Gesundheits- und Sportgedanken näher bringt.

Das Programm beinhaltet Tipps für gesunde Ernährung zur Umsetzung am Arbeitsplatz. Wir führen gemeinsam Übungen zur Kräftigung des Körpers durch, die Sie selbstständig in Ihrem Alltag anwenden können. Abgerundet wird der Tag mit Gehirnfitness zur Konzentrationsförderung und einer anschließenden progressiven Muskelentspannung, bei der Sie den Stress des Alltags vergessen.

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuell auf Ihre Firma abgestimmtes Programm. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf.