



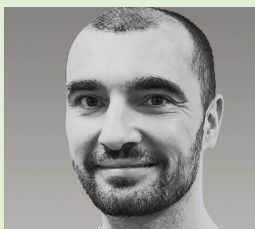
Fit For (Home)Office And Business Individuelles Einzelcoaching

Körperliche Aktivität, Entspannung und eine gesunde Ernährung sind neben unserem ausgeglichenen Inneren die wichtigsten Faktoren zum Erhalt unserer Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf seine Umwelt, und genauso individuell sind unsere Anforderungen an Bewegung, Ernährung und Entspannung. In unserem individuellem Online-Coaching analysiert Robert in zwei spannenden 1:1 Sessions Ihre aktuelle Lebenssituation und entwickelt zusammen mit Ihnen simple Strategien, um ausgewogene Bewegung, gesunde Ernährung und mehr Entspannung in Ihren ganz individuellen Alltag zu integrieren.

- **Schnelltest für Fitness, Ernährung und Entspannung**
Bestandsaufnahme, Selbst-Check, individuelle Zielfindung
- **Fit im Homeoffice**
Die 3 Säulen der körperlichen Leistungsfähigkeit, Ergonomie am Arbeitsplatz, kleines Bildschirm-Workout, Pausenzeiten, der Alltag als Fitnessstudio
- **Ernährung im Homeoffice**
diätetische Grundlagen, Ernährungspsychologie, gute Ernährung die Spaß macht, Foodtips für mehr Energie
- **Entspannung im Homeoffice**
Welcher Entspannungstyp bin ich, individuelle 2-minute-relaxtanks, simple Lifehacks für einen entspannten Tag

Terminvereinbarung unter: kontakt@kuhr.haus.de



Personal Trainer, Sportfachwirt, Physiotherapeut,
Entspannungstrainer, Foodcoach

Mehr über Robert Heinlein erfahren Sie auf:
www.kuhr-haus.de www.ptquadrat.de