



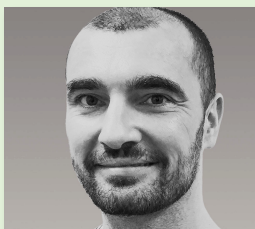
Fit For (Home)Office And Business

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

In unserem Online Workshop vermitteln wir Ihnen effektive und alltagstaugliche Methoden, wie Sie sich immer und überall gesund ernähren können, zeigen Ihnen Lifehacks für einen entspannten Tag und geben Ihnen Empfehlungen und Tipps für In- und Outdoor-Aktivitäten – natürlich mit besonderem Augenmerk auf Machbarkeit und Transfer in Ihr Alltagsverhalten.

- **Schnelltest für Fitness, Ernährung und Entspannung**
Bestandsaufnahme, Selbst-Check, Ziele
- **Fit im Homeoffice**
Ergonomie am Arbeitsplatz, kleines Bildschirm-Workout, Pausenzeiten einhalten lernen
- **Proaktiv gesund und leistungsfähig**
Die drei Säulen der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Alltag als Fitnessstudio, Sport richtig dosieren lernen
- **Gesund UND Lecker**
Ernährungspsychologie, Mythbusting, Gute Ernährung die Spaß macht, Intervallfasten, Foodtips für mehr Energie, der (Un-)Sinn von Supplements
- **Relax – Entspannung für jede Frau und jeden Mann**
Welcher Entspannungstyp bin ich, und warum ist Entspannung so wichtig für die Leistungsfähigkeit? Ruhe ist Entspannung – oder doch nicht?, 2-5-10 Energietanks
- **Simple Lifehacks für einen entspannten Tag**

Termine und individuelle Inhouse Angebote erhalten Sie auf Anfrage 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