

HEALTHIER
EMPLOYEES
HAPPIER
EMPLOYEES
SATISFIED
MANAGEMENT

CORPORATE FITNESS
FÜR IHR GESUNDES UNTERNEHMEN

Exklusive Gesundheitsinitiative für Ihr Team –
SommerFit 2025 in Neu-Isenburg

GESUNDHEIT FÖRDERN = ZUFRIEDENHEIT STEIGERN = UNTERNEHMEN STÄRKEN

Sind Sie auf der Suche nach einer attraktiven Möglichkeit, die Gesundheit, das Wohlbefinden und den Teamgeist Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig zu stärken?

Wir von fitundgud Personal Fitness laden Sie herzlich ein, Teil unseres bewährten **Gesundheitsprogramms SOMMERFIT** zu werden – bereits zum 15. Mal in Folge im Sportpark Neu-Isenburg.

SOMMERFIT ist ein 5-wöchiges Fitness-Expressprogramm, das allen Fitnessleveln gerecht wird. Unter professioneller Anleitung trainieren die Teilnehmenden zweimal wöchentlich in der Gruppe an der frischen Luft. Neben Spaß an der Bewegung stehen auch wertvolle Impulse zu gesunder Ernährung und Regeneration im Fokus. **Das Programm wird von fitundgud in Kooperation mit der Stadt Neu-Isenburg im Rahmen der Initiative „Gemeinsam bewegen 2025“ angeboten.**

Als Unternehmen haben Sie die Möglichkeit, ein **exklusives Kontingent von 5–10 Startplätzen** für Ihre Mitarbeitenden zu erwerben (Kosten: 70 € pro Platz). Zusätzlich bieten wir Ihnen im Vorfeld des Programms die Gelegenheit, in Ihrem Unternehmen einen 15-minütigen „**POWER BREAK**“-Bewegungsimpuls oder einen **INSPIRIERENDEN VORTRAG** zum Thema **MENTALE FITNESS** durchzuführen.

Lassen Sie uns gemeinsam einen aktiven und gesunden Sommer gestalten!
Ich freue mich auf Ihre **Rückmeldung bis 03. April 2025** und stehe Ihnen für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen
Timo Gudrich
fitundgud Personal Fitness



Ich stehe Ihnen
für jede Frage zur Verfügung!

TIMO GUDRICH
fitundgud Personal Fitness

timo@fitundgud.de
0177 331 0178
Frankfurter Straße 100
63303 Dreieich

www.fitundgud.de



SOMMERFIT

10.05. - 10.06. 2025

2x wöchentlich Fitness-Gruppentraining unter professioneller Anleitung! Die Trainings sind jeweils Samstag 10.00 Uhr und Dienstag 19.15 Uhr.

Es stehen funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Vordergrund. Zusätzlich zu dem effektiven Training gibt es für die Programmteilnehmer viele Informationen zu Ernährung und gesunder Lebensführung.



POWERBRAKES

15 – 30-minütige Bewegungsimpulse,
digital oder vor Ort

Den Körper durchbewegen, den Nacken lockern, das Gehirn mit Sauerstoff fluten, den Kreislauf in Schwung bringen

**Ideal zur Auflockerung wiederkehrender Meetings
und Jour Fixes**



SPEAKERVORTRAG

Gerne halten wir für Sie und Ihr Team einen motivierenden und inspirierenden Impulsvortrag/ Webinar.

Zum Beispiel zum Thema

MENTALE FITNESS

Den inneren Regler neu einstellen
Tools und Techniken für mehr Leichtigkeit und Balance
im Arbeitsalltag und darüber hinaus.