



SWEAT+SALTY

OFFER

KAMPFSPORT

FITNESS-KICKBOXEN
FITNESS-BOXEN
FITNESS-THAIBOXEN
SELBSTVERTEIDIGUNG
NINJUTSU

FULL BODY

BEWEGUNG-KRAFT-AUSGLEICH
HEALTHY BACK
STRENGTH&CONDITIONING
ABS, CORE, BUT
FUNCTIONAL-TRAINING
HIIT
DANCE
HULA-HOOP-FITNESS

BALANCE

PILATES
MEDITATION
YOGA
MOBILITY&STRETCHING
MOVE MOBILITY
BREATHWORK
MASSAGE

COACHINGS

ERNÄHRUNGS-COACHING
MENTAL-COACHING

sweat+
salty

SWEAT+SALTY
OFFER

KAMPFSPORT

FITNESS-BOXEN · FITNESS-KICKBOXEN · THAIBOXEN
SELBSTVERTEIDIGUNG · NINJUTSU

- ABWECHSLUNGSREICHES UND GANZHEITLICHES TRAINING
- STÄRKUNG DES HERZ-KREISLAUFSYSTEMS
- HOHER KALORIENVERBRAUCH
- REDUZIERUNG VON STRESS
- STEIGERUNG DES KONZENTRATIONS- UND AUFMERKSAMKEITSVERMÖGENS
- ERLERNEN VON BASISTECHNIKEN
- ARBEITEN AN MENTALER STÄRKE UND DURCHSETZUNGSFÄHIGKEIT
- EFFEKTIV UND ANGESAGT ZUGLEICH

BERÜCKSICHTIGUNG VON ASPEKTEN DER GESUNDHEITLICHEN FITNESS, DES MUSKELAUFB AUS,
DES REAKTIONSVERMÖGENS, DER KONDITION SOWIE VON MENTALEN FAKTOREN



FULL BODY

BEWEGUNG-KRAFT-AUSGLEICH · HIIT · FUNCTIONAL
STRENGTH&CONDITIONING · ABS/CORE/BUT · DANCE
HULA-HOOP-FITNESS · MOVE MOBILITY · HEALTHY BACK

- VERBESSERUNG DER FITNESS UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- FÖRDERUNG DES GESUNDHEITLICHEN ZUSTANDES UND DES WOHLBEFINDENS
- ARBEITEN AN BALANCE & STABILITÄT
- STEIGERUNG VON KRAFT UND BEWEGLICHKEIT
- ÜBUNGEN ZUR VERLETZUNGSPROPHYLAXE UND GESUNDHEITSPRÄVENTION

MIT DEM MITARBEITERTRAINING GEMEINSAM VITAL WERDEN UND NACHHALTIG IN DIE EIGENE GESUNDHEIT INVESTIEREN

*sweat+
salty*



BALANCE

MOBILITY&STRETCHING · MOVE MOBILITY · YOGA · PILATES
MEDITATION · BREATHWORK · MASSAGE

- VERBESSERUNG DER MOBILITÄT, STABILITÄT UND BALANCE
- FÖRDERUNG VON FLEXIBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT
- ARBEITEN AN AUSGEGLICHENHEIT UND GELASSENHEIT
- ÜBUNGEN ZUR STEIGERUNG DES KONZENTRATIONSVERMÖGENS UND DER FOKUSSIERUNG
- SPORTLICH DYNAMISCH
- INHALTE DER VERLETZUNGSPROPHYLAXE UND GESUNDHEITSPRÄVENTION

AUSGLEICHSPROGRAMME FÜR DEN ARBEITSALLTAG, MIT VIelfÄLTIGEN ANGEBOTEN
FÜR KÖRPER UND GEIST



4 WOCHEN / 8 WOCHEN / 12 WOCHEN COACHING-PAKETE

ERNÄHRUNGS-COACHING

- 1 . AUFKLÄRUNG + THEORIE ÜBER GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG
- 2 . ANWENDUNG + UMSETZUNG, REZEPTE + TIPPS

HINTERGRUNDINFORMATIONEN* ÜBER:

- BASISWISSEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG
- DARMGESUNDHEIT
- SÄURE - BASEN - HAUSHALT
- ERNÄHRUNG & IMMUNSYSTEM
- ERNÄHRUNG & LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- MIT ERNÄHRUNG STRESS AUSGLEICHEN
- POWER FRÜHSTÜCK UND KRAFTSUPPEN
- BALLAST ABWERFEN – REINIGEN UND ENTSCHLACKEN

PRAKTISCHE UMSETZUNGEN:

- LECKERE REZEPTE FÜR DEN ARBEITSALLTAG
- GESUNDE ERNÄHRUNG TROTZ ZEITMANGEL
- BRAINFOOD - GESUNDES SNACKEN & NASCHEN
- GESUNDE GEWOHNHEITEN & ACHTSAMKEIT
- POWER FRÜHSTÜCK, KRAFTSUPPEN, ENERGIENÄHRUNG

THEMEN SIND INDIVIDUELL WÄHLBAR

*Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen

