



Online-Trainings in Zeiten von Covid-19: Personal- und Firmenfitness

Geht es Ihnen auch so: Die Sportvereine stellen Ihr Programm ein, Firmenfitness wird ausgesetzt und trotzdem möchten Sie sich weiter sportlich betätigen? Die Empfehlungen der Behörden sind eindeutig: Große Menschenansammlungen meiden und trotzdem weiter Sport treiben, um das Immunsystem zu stärken. Wie kann das gelingen, ohne andere oder sich selbst zu gefährden? Wenn Sie sich diese Frage stellen, dann sich Sie bei mir genau richtig: Ich biete Ihnen maßgeschneiderte Onlineformate, die sie wirksam unterstützen.

Hier sind drei Möglichkeiten, wie Sie aktiv werden können:

- Modul Personaltraining: Online mit mir trainieren. Zur vorher festgelegten Zeit schalten wir uns zueinander und trainieren gemeinsam. Erforderliches Equipment bekommen Sie von mir gestellt.
- Optional: Zusätzlich zu dem Livetraining fertige ich Videoclips für Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.
- Modul Firmenfitness: Per Konferenzschaltung arbeite ich live mit Ihrem Team. Ich vermittele leicht zu erlernende Übungen, die auch eigenständig ausgeführt werden können. Regelmäßige Tipps und Übungen zielen darauf ab, die Resilienz und Achtsamkeit zu stärken.
- Gerne entwickle ich mit Ihnen auch ein Modul, das genau auf Ihre Bedürfnisse passt.

Rufen Sie mich gerne an unter 0172 2847960 oder senden Sie mir eine Mail an at@anja-termoellen.de. Ich freue mich auf Sie!

- **Wozu Online-Training?**

Gerade in fordernden Zeiten benötigen wir alle wirksame Strategien, um mit unseren Ressourcen hauszuhalten.

- **Was sind die Vorteile?**

1. Sie nutzen die häusliche Zeit / das Home Office wirksam
2. Sie stärken Ihr Immunsystem, Ihre physische und mentale Fitness
3. Sie schützen sich und andere vor Ansteckung mit dem Corona-Virus
4. Sie sparen sich die Anfahrt und müssen nicht in aufwändige Ausrüstung investieren

- **Zielgruppen**

- Geschäftsführer, Inhaber, Vorstände, die Verantwortung für sich, Ihre Familien und auch für Ihre Mitarbeiter tragen
- Menschen, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und gesund bleiben wollen
- Teams in Firmen und Organisationen, die gerade in ungewissen Zeiten den Teamgeist und die Motivation stärken wollen

- **Warum Anja Termöllen?**

1. Meine Methode ist wirksam und wird individuell an die Bedürfnisse des Kunden angepasst.
2. Ich arbeite mit Ihnen auf digitalen und analogen Wegen.
3. Zwanzig Jahre Erfahrung mit Menschen in Kursen, Einzeltrainings und Seminaren.
4. Ich pflege den Austausch mit Wissenschaft und Sportlern und entwickle meine Methode ständig weiter.
5. Durch Befragungen, Feedbacks und Wirksamkeitskontrollen Sorge ich für Nachhaltigkeit.
6. Die Stärke, mich schnell auf neue Situationen und Menschen einzustellen, sowie die Fähigkeit, effektives Training mit viel Humor und Ideenreichtum zu vermitteln, schätzen meine Kunden an mir.

Der schnelle Kontakt: Rufen Sie mich gerne an unter 0172 2847960 oder senden Sie mir eine Mail an at@anja-termoellen.de.

at-fit business fitness | Anja Termöllen

Rolandstr. 7A
49078 Osnabrück
Telefon 0541 – 406 59 855
Mobil 0172 – 28 47 960
E-Mail at@anja-termoellen.de
at-fit.de