

Zielgruppe Firmen und Mitarbeiter/innen

1. **Kitzbühel Streif Downhill compare/vergleich Spitzenjob;** Zwiespalt zwischen Vorgabe und Selbstverantwortung; berufliche Herausforderungen erfolgreich sportlich meistern; Firmen, Firmeninhaber/innen, Führungskräfte; gezielte Bearbeitung bei bevorstehenden Veränderungen
3. **Sportlicher Zwiespalt zwischen Selbstverantwortung und Vorgabe** für Freizeitsportler/innen und auch für Personen mit "Burn out" Gefährdung gezielte Bearbeitung zur Findung der Balance zwischen Beruf - Familie und Freizeit ergänzt mit Ernährung

Health Care Management Gesundheit

1. **Mit sportlicher Leichtigkeit fit bis ins hohe Alter** für Sporteinsteiger und leicht Fortgeschrittene; Spaß an aktiver Bewegung mit präventiven Maßnahmen incl. Ernährung; Schnelligkeit lässt im Alter nach: Gewußt WIE, langsamer langsam werden; nachhaltig sportliche Aktivitäten setzen
2. **Kitzbühel - Streif Downhill compare/vergleich Gesundheit;** Wie gehe ich mit meiner Gesundheit um? Präventive Maßnahmen; meine Erfahrungen die ich mit der Streifabfahrt in einem atemberaubenden Vortrag vergleiche mit dem Ziel gesund und fit bis ins hohe Alter
Diabetes nimmt verstärkt Einzug in unser tägliches Leben. Präventive Maßnahmen und wie gehe ich mit Diabetes um

**Ich nehme mir gerne Zeit, um auf deine Bedürfnisse ein abgestimmtes "Modul" zu erarbeiten, damit du deine Ziele erreichst.
Die Dauer der Einheiten wird individuell der Zielsetzung angepasst. Ein Kennenlerngespräch biete ich dir unverbindlich an.**

