



Gesundheit und Wohlbefinden steigern die Leistungsfähigkeit im Büro und Alltag.

Durch Bewegung das Immunsystem stärken und den Geist frei machen, Verspannungen lösen und Energie tanken – darin sehen wir als Trainer*innen unsere Aufgabe ihre Mitarbeiter*innen anzuleiten, zu motivieren und zu unterstützen.

Wir bieten persönlich angeleitete Kurse in der Gruppe (in ihrem Betrieb, oder in unseren Räumlichkeiten im Studio LIFRE) – aber auch Onlinekurse für z.B. Mitarbeiter*innen die im Homeoffice sind...

In einem Erstgespräch (oder Telefonat bzw. E-Mail) wird mit ihrem Unternehmen abgeklärt welche Art von Trainings als sinnvoll erachtet werden, damit wir ihnen ein individuell abgestimmtes Programm zusammenstellen können.

Mögliche Trainings (trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht):

Rückenfit, Mobilisierungstrainings, Coretraining, Konditionstraining, Yoga, HIIT, Tabata, Flexibilitätstraining, Ganzkörpertraining, Koordinationstraining, Entspannungstraining, Faszientraining, ...

Körperliche und geistige Gesundheit sind die Basis für langjährige Freude an der Arbeit. Gemeinsam zu trainieren ob von zu Hause oder vom Büro ist motivierend für die Mitarbeiter*innen und spornt gegenseitig an.

Bewegung schafft Zufriedenheit. Sei es Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers zu erlangen, schmerzfrei zu werden oder die eigene Gesundheit zu fördern. Wir unterstützen ihre Mitarbeiter*innen dabei, sich regelmäßig zu bewegen. Das Risiko von chronischen Krankheiten und Depressionen wird reduziert und es verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit.

Los geht's – starten wir in Richtung mehr Gesundheit.



Ich freue mich und bedanke mich über ihre Kontaktaufnahme!

Elisabeth Wurm

Mag.^a (FH) Elisabeth Wurm
Trainerin
STUDIO LIFRE