



GESUND LEBEN & BLEIBEN

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM FOKUS

DIE EXPERTEN



CHRISTIAN PÜRNER IHR GENERATIONENBERATER

Als zertifizierter Generationenberater habe ich es mir zur Aufgabe gesetzt, Sie bei den wichtigsten Fragen Ihrer persönlichen und rechtlichen Versorgungssituation für die Zukunft zu unterstützen und zu moderieren. Vertrauen ist die Grundlage meiner Arbeit. Gerade deswegen ist es mir wichtig, für individuelle Gespräche Zeit zu nehmen und zusammen mit Ihnen eine ganzheitliche Übersicht zu schaffen. Zudem erarbeite ich für Unternehmen Konzepte zu Mitarbeiterfindung und -bindung u.a. mit dem Fokus betriebliche Gesundheit.



JENS VOGES IHR EXPERTE FÜR MEHR VITALITÄT

Auf die Vorteile moderner Technik wollen und können wir nicht mehr verzichten. Die dadurch entstehenden unnatürlichen elektrischen Felder beeinträchtigen unsere zellbiologischen Prozesse. Belastungen im Wasser und in der Atemluft haben ebenso stark zugenommen. Unsere innovativen Lösungen haben sich in allen Lebenslagen sehr nachhaltig und bestens bewährt. Vertrauen Sie auf über 2 Jahrzehnte Erfahrung. Für Ihr JA zu mehr Leistungsfähigkeit. Und Ihr NEIN zu Risiken.



CHRISTINE WAITZ IHR COACH

Egal welche Ambitionen Sie haben. Ob Sie regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, ein Sportevent finishen möchten, oder noch größere Ziele anstreben. Ich unterstütze Sie dabei! Profitieren Sie von 20 Jahren Ausdauersport-Erfahrung. Ich bringe Sie mit Bewegungs- oder Trainingsplänen ihrem Fitness-Ziel näher. Ich helfe Ihnen als Personal Coach Ihre Technik zu verbessern. Ich bringe mit Vorträgen neuen Schwung und neue Motivation in Ihr Unternehmen.



ANDREA SCHEIBL IHRE ENTSPANNUNGSTRAINERIN

Unser Körper ist nicht auf eine Dauerbelastung unter Stress ausgelegt. So kann Dauerstress zu einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen führen. Seit 20 Jahren arbeite ich als Heilpraktikerin, Coach und psychologische Beraterin mit Menschen zusammen. Ich gebe Impulse, begleite in schwierigen Situationen, zeige neue Wege auf. „Es ist die Kunst des Lebens, in der Aktivität des Alltags die Entspannung zu finden,“ – davon bin ich überzeugt und zeige Ihnen und Ihren Mitarbeitern gerne Wege dazu auf.



HEIDI SESSNER IHRE ERNÄHRUNGSBERATERIN

Ernährungscoaching bedeutet für mich: Genuss rauf, Gewicht runter! Das ist leicht gesagt und leicht gemacht, durch gute Zusammenarbeit zwischen Kunde und Coach. Mit regelmäßigen Reportings oder einem Food-Tagebuch balancieren wir Ihre Mahlzeiten in Sachen Energie, Nährstoffe und kleine Sünden aus. Sie erhalten nach Auswertung des 1-wöchigen Verzehrsprotokolls erste Do's & Don'ts, Rezepte für Ihren Alltag und wertvolle Informationen über Ihr Essen.



DR. ROBERT WINKLER IHR APOTHEKER

Die Email Apotheke aus Amberg ist stets für Sie da. Persönlich vor Ort, oder als Versandapotheke im Netz. Wir bieten Ihnen zudem zahlreiche Service-Leistungen. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Einnahme verschiedener Medikamente zu Wechselwirkungen führen kann? Wir überprüfen gemeinsam mit Ihnen Ihren Medikamentenplan und optimieren diesen. Gerne Berate ich auch Sie und Ihre Mitarbeiter und biete einen Gesundheitscheck an!

Auf Anfrage:
Gesundheitscheck durch
Dr. Robert Winkler



GESUND LEBEN & BLEIBEN

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM FOKUS

Ein gesunder Betrieb ist ein erfolgreicher Betrieb. Dabei bilden motivierte, leistungsstarke und vor allem gesunde Mitarbeiter die Basis dieses Erfolgs. Betriebliche Gesundheitsförderung kann Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, die für einen gesunden Lebensstil notwendigen Impulse regelmäßig zu erhalten. Sie schafft Raum für gesunde Bewegung, ohne zusätzlich Stress zu produzieren, sie stärkt den Zusammenhalt der Belegschaft, bringt Motivation, gibt Selbstbewusstsein.

Kurzum, betriebliche Gesundheitsförderung kann Ihr Unternehmen der Konkurrenz einen Schritt voraus sein lassen. Das macht Sie nicht nur erfolgreich, sondern auch attraktiv für Mitarbeiter und Bewerber. Unsere Experten Andrea Scheibl (Entspannungstrainerin, Systemischer Coach, Heilpraktikerin), Heidi Sessner (Ernährungsberaterin), Jens Voges (Experte für Umweltbelastungen), Christine Waitz (Coach) und Generationenberater Christian Pürner beraten Sie gerne und begleiten Sie und Ihr Unternehmen.

Unsere Expertengruppen bieten Info-Vorträge für Unternehmen und Gruppen ebenso wie Gesundheitstage, Einzelberatungen und dauerhafte Betreuung.

GESUNDHEITSTAG 2.500 Euro (zzgl. Fahrtkosten)

MIT UNSEREN EXPERTEN



Bieten Sie ihren Mitarbeitern einen Tag rund um Gesundheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. Unsere Experten bieten Vorträge und Workshops, die Ihre Mitarbeiter Informationen rund um gesunde Bewegung, Ernährung und Entspannungsmethoden liefern. Zusätzlich geben Workshops den Impuls loszulegen.

Angebote:

- 4 Vorträge à 40 Minuten
- 3 Workshops à 60 Minuten

VORTRAGSREIHE 1.800 Euro (zzgl. Fahrtkosten)

MIT UNSEREN EXPERTEN



Vier Vorträge geben Ihren Mitarbeitern Impulse für einen gesunden und aktiven Lebensstil. Wie schaffe ich es, Bewegung in meinen Alltag zu integrieren? Wie ernähre ich mich bei Schichtarbeit sinnvoll? Wie kann ich Stressbelastungen reduzieren? Wie kann ich mich vor Umweltbelastungen schützen? Diese und weitere Vortragsthemen bereiten wir gerne für Sie vor!

Angebot:

- 4 Vorträge à 60 Minuten zu unabhängigen Terminen



GESUND LEBEN & BLEIBEN

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM FOKUS

AKTIV-REIHE 1.800 Euro (zzgl. Fahrtkosten)

MIT UNSEREN EXPERTEN



Drei Workshops bringen Ihr Unternehmen in Bewegung! Dabei dreht sich alles um die wichtigsten Elemente der Mitarbeitergesundheit: Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.

Angebot:

- 3 Workshops à 90 Minuten zu unabhängigen Terminen

VORTRAG 490 Euro (zzgl. Fahrtkosten)

MIT UNSEREN EXPERTEN



90 Minuten und fünf Impulsvorträge. Das bietet der Experten-Abend mit Generationenberater Christian Pürner, Andrea Scheibl, Jens Voges, Heidi Sessner und Christine Waitz. Ein Start zu mehr Firmengesundheit.

Angebot:

- Vortrag à 90 Minuten mit Impulsvorträgen aus verschiedenen Gesundheitsbereichen

INDIVIDUELLE ANGEBOTE



Christine
Waitz

Heidi
Sessner

Jens
Voges

Andrea
Scheibl

Christian
Pürner

Gerne stehen Ihnen unsere Experten auch für individuelle Anfragen zur Verfügung!

KONTAKT

Christian Pürner | Generationenberater IHK

T +49 (0) 9621 4884 80 | M +49 (0) 171 21 85 80 2

E puerner@planfinanz.com