



Julia Brauner

FIRMEN FITNESS, DIE WIRKT.

Starkes Team. Starke Leistung.



Broschüre für Arbeitgeber:innen

Für mehr Kraft, Haltung und Gesundheit im Alltag.

Der zertifizierte Präventionskurs fördert die körperliche Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden gezielt und nachhaltig.

In drei strukturierten Trainingsblöcken wird die muskuläre Kraftausdauer verbessert, das Körperbewusstsein geschult und die Belastbarkeit im Arbeitsalltag gestärkt.

Jede Einheit kombiniert funktionelles Training mit praxisnahem Wissen zu Haltung, Bewegung und Regeneration.

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt und erfüllt alle Anforderungen nach § 20 SGB V.



VORTEILE AUF EINEN BLICK

Gesunde Mitarbeitende. Starkes Unternehmen.

FÜR ARBEITGEBER:INNEN

- ✓ Steigerung von **Attraktivität & Mitarbeiterbindung**
- ✓ **Weniger Ausfälle** durch gesundheitliche Prävention
- ✓ **Integration in den Arbeitsalltag** flexibel & zeitsparend
- ✓ **Steuerfreie Förderung** bis 600 € / Jahr / Person (§ 3 Nr. 34 EStG)

FÜR MITARBEITENDE

- Mehr Kraft, Energie & Haltung** für Alltag & Beruf ✓
- Stressabbau & Motivation** durch Bewegung im Team ✓
- Aufbau von Trainingskompetenz & Gesundheitswissen** ✓
- Kein organisatorischer Aufwand** Training vor Ort ✓

Alle Kursdetails auf einen Blick.

- ✓ Kleine Gruppen bis max. 15 Personen
- ✓ Teilnahmebescheinigung inklusive
- ✓ ZPP-zertifiziert nach § 20 SGB V
- ✓ Durchführung **vor Ort** oder in Standortnähe
- ✓ Fester Termin
(z. B. morgens, mittags oder nach Feierabend)
- ✓ 8 Wochen, 1x pro Woche à 60 Minuten
- ✓ Equipment wird gestellt

BEREIT, ETWAS FÜR IHR TEAM ZU TUN?

Lassen Sie uns
gemeinsam
loslegen!

Gerne erstelle ich Ihnen ein
individuelles Angebot.

Julia Brauner

☎ 0152 013 226 17

✉ info@julia-brauner.de

Weitere Infos & Antworten auf häufig
gestellte Fragen finden Sie unter:

🌐 www.julia-brauner.de

