



Christoph Anrich

„Machen Sie Ihre Mitarbeiter fit für die Herausforderungen von morgen!“

Athletiktrainer und Sportwissenschaftler Christoph Anrich coacht Fußballstars wie Miroslav Klose, zahlreiche Nationalmannschaften sowie Mitarbeiter und Führungskräfte von namhaften Unternehmen. Als Buchautor und Referent zählen berühmte Bundesligatrainer zu seinen begeisterten Zuhörern.

Mitarbeiter-Fitness wird immer wichtiger, denn es ist wie im Sport: Wer ganz vorne mitspielen will, muss ein schlagkräftiges, motiviertes und vor allem topfittes Team haben. Firmen-Fitness ist eine der günstigsten und nachhaltigsten Mittel Mitarbeitermotivation, -bindung und -gesundheit zu fördern.

Bei seinen Workshops zum Thema Work-Life-Balance zeigt Ihnen Christoph Anrich, wie Sie das Energiepotenzial von Körper, Emotionen und Gedanken geschickt für Ihren Erfolg nutzen und Stress in Energie umwandeln. Erfahren Sie am eigenen Körper die erstaunlichen Ergebnisse des revolutionären Beweglichkeitstrainings von Christoph Anrich! Mit vielen praktischen Übungen und Tipps beeindruckt er bei

seinen Vorträgen und Seminaren zu den Themen Büro-Fitness, Gesundheits- und Stressmanagement, Ernährung und Rückenschule.

Themen:

- Beweglichkeitstraining mit dem PI-Effekt: Revolution in der Gymnastik
- Büro-Fitness – Personal Fitness für Manager: Gesundheits- und Stressmanagement
- Work-Life-Balance: Energie statt Stress – Leistung und Lebensqualität ist eine Frage der vorhandenen Energie!
- Effektives Selbstmanagement: Die besten Tipps für ganzheitliches Selbstcoaching
- Stretching: Wie sind Dehnübungen sinnvoll?
- Endlich schmerzfreier Rücken: Ursachenanalyse und individuelles Trainingsprogramm

Honorare

Impulsvortrag € 1.950,-

Tagessatz € 2.500,-

Seminare und Coachings auf Anfrage

