

# Workout statt Burnout

## ANMELDUNG

### Was möchten Sie trainieren?

#### Stressmanagement

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- „Gelassen und sicher im Stress“

#### Medical Fitness

- Rückenschule
- Fitness zwischendurch
- Quan Dao

#### Gewichtsmanagement

- „Rauchfrei in 10 Schritten“
- Ernährungsberatung

#### Seminare

- „Gesund führen“
- „NLP und Ihre Gesundheit“
- „Gesundheitstraining 50 plus“

### Wie möchten Sie trainieren?

- In Gruppen
- Individuell

### Wo möchten Sie trainieren?

- direkt an Ihrem Arbeitsplatz
- Speed Workshop ( 1. Sa. im Monat, 11:00-12:30 Uhr, Hotel Centrovital, Berlin Spandau)

### Wie lange möchten Sie trainieren?

- ..... Tage
- 1 Tag
- in Berlin:  60 Min.
- 30 Min.
- 15 Min.

Ansprechspartner: .....

Firmenname: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

Telefax: .....

E-Mail: .....

Web: .....

Veranstaltungsort: .....

Alle Preise verstehen sich zzgl. 19 % MwSt. Die Anmeldung gilt mit Eingang der Gebühr auf folgendem Konto: Berliner Sparkasse BLZ 100 500 80 Konto-Nr. 6016659655 / Kontoinhaber: Marina Diane. Mehr zu unseren allgemeinen Geschäfts- und Zahlungsbedingungen finden Sie unter [www.gesund-zum-erfolg.de](http://www.gesund-zum-erfolg.de)

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,  
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.  
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body  
Inhaberin Marina Diane  
Galenstraße 9, 13597 Berlin  
Telefon 030 23 13 13 77  
[info@gesund-zum-erfolg.de](mailto:info@gesund-zum-erfolg.de)

GESUND<sup>®</sup>  
ZUM ERFOLG



[www.gesund-zum-erfolg.de](http://www.gesund-zum-erfolg.de)