

**45 Min. professionelles
Coaching**

2 x pro Woche

**Individuelle Messung der
physischen & psychischen
Gesundheit**



Warum **Gesunde Impulse?**

Individuelle Gesundheitsanalyse

Vertrauliches Eingangs- und Endgespräch über deinen persönlichen Gesundheitsstatus.

Gesundheit stärken

Verbessere langfristig deine Gesundheit mit einfachen Methoden für Körper und Geist.

Steigerung der Lebensqualität

Beweglichkeit, ein klarer Kopf und einfach mal Durchatmen verbessern deine Lebensqualität kurz- und langfristig.

Programm

Mai - August 2025

Was?

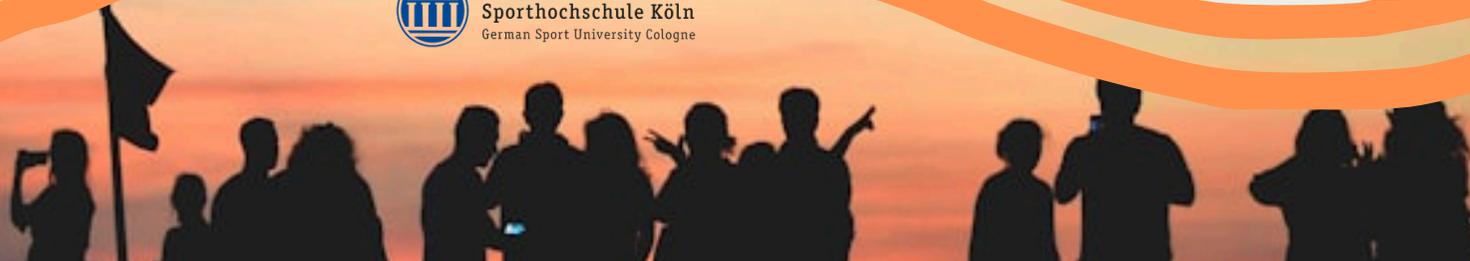
- Outdoorcoaching (Coaching & Bewegung) durch einen ausgebildeten Coach
- Messung gesundheitlicher Parameter (HRV, Cortisol und psychologische Testverfahren)
- Individuelle Besprechung der Ergebnisse

Für wen & warum?

- Arbeitnehmende in Kleingruppen von max. 15 Personen
- Weniger Stress & gesteigerte Fitness
- Bessere Konzentration
- Steigerung der Lebensqualität

Wann?

- 01.05.2025 – 31.08.2025
- 2 x pro Woche für 35-45 Min. zwischen 12:00 und 15:00 Uhr

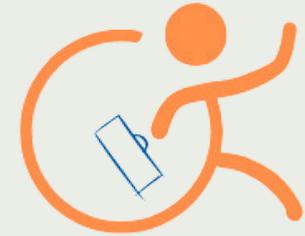


Eine Studie der Deutschen
Sporthochschule Köln und des Instituts
für Bewegungstherapie und
bewegungsorientierte Prävention und
Rehabilitation.

Mai - August 2025

Gesunde Impulse

Fragen?/ Lust mitzumachen?



Gesunde Impulse



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Studienleitung
Sarah Siepelmeyer

info@gesundeimpulse.info
+49 (0) 176 2344 6733

Supervision
Sportwissenschaftler
Prof. Dr. Ingo Froböse

