



JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG

Ob Sie sich helfen lassen möchten, um körperlich und geistig in Bewegung zu kommen und dadurch Ihre Lebensqualität zu beeinflussen oder ob Sie Ihren Arbeitsplatz nach gesundheitlichen Aspekten gestaltet haben möchten – durch ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm und einer individuellen Beratung werden Sie ihre Ziele am effizientesten erreichen.

Durch meine breit angelegten Qualifikationen und einen ganzheitlichen Ansatz bin ich in der Lage, Sie dabei optimal zu unterstützen.

Erleben Sie die Freude an der Sache und an den Ergebnissen.

Ich freue mich auf Sie.

Fon 040. 25 48 27 54

Mobil 0179. 139 83 63

mona.diekmann@monasports.de

www.monasports.de

Mona Diekmann
Sportlehrerin • Gesundheitsmanagerin



SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR LEBENSQUALITÄT



IHRE AUSWAHL

- ❖ **Nordic-Walking***
- ❖ **Walking***
- ❖ **Rückenschulung***
- ❖ **Fitness**
- ❖ **Betriebliche Gesundheitsförderung**
- ❖ **Vorträge /Präsentationen**
- ❖ **Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung für Büroarbeitsplätze**
- ❖ **Firmenfitness**
- ❖ **Rückenfit am Arbeitsplatz**
- ❖ **Entspannungs- / Anti-Stress-Training**

Die mit * gekennzeichneten Angebote sind Krankenkassenbezuschungsfähig.

Mögliche Zeiten:
montags bis samstags
von 6:30 Uhr bis 23:00 Uhr

Walking / Nordic – Walking

Technisch richtig ausgeführt sind beim Nordic Walken über 80 Prozent all unserer Muskeln in ständiger Bewegung. Der Stoffwechsel arbeitet beschleunigt und es werden vermehrt Kalorien verbrannt.

Es eignet sich als Einstiegsaktivität, als Zurückführung zum alten Aktivitätsniveau, als Ausgleichssport, oder zur Gewichtsreduzierung.

Wenn Sie neugierig sind, dann könnte diese Sportart auch genau das richtige für Sie sein.

Rückenschulung

Als qualifizierte Rückenschulleiterin biete ich seit Jahren für Jedermann Rücken- und Fitnesskurse in Hamburg an.

Stress erfolgreich managen Energie & Balance gewinnen

Lernen Sie, mit Stress besser umzugehen, ihn zu managen und ihn zu einem großen Teil selbst zu beeinflussen! Ich biete Ihnen:

- ❖ Strategien, die Ihnen helfen mit Belastungssituationen besser umzugehen,
- ❖ Strategien zur Stressminderung und zum schnellen Stressabbau,
- ❖ Entspannungsmethoden für den Alltag.

Arbeitsplatzgestaltung

Ob Sie

- ❖ einen speziell auf Sie abgestimmte Büro- und Bildschirmarbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten eingerichtet,
- ❖ eine Präsentation über betriebliche Gesundheitsförderung,
- ❖ spezielle Übungen für den Büro- und Bildschirmarbeitsplatz,
- ❖ oder Rückenschulung / „Fit am Arbeitsplatz“ haben möchten:

Ich biete Ihnen und ihrer Firma spezielle Übungsprogramme an, die langfristig die Gesundheit erhalten. Am Arbeitsplatz kommt es oft zu Fehlhaltungen und ungünstigen Bewegungsabläufen. Die Rückenschulung beinhaltet deshalb Übungen, die in kurzen Pausen im Büro durchgeführt werden können. Rückenschulungsprogramme am Arbeitsplatz sind nachweislich förderlich für Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Daher bieten immer mehr Firmen solche Programme an.