

# PLAN GESUNDHEIT GbR

## *Wir schaffen Bindung.*

### **PLAN GESUNDHEIT – Die Präventionsmanager**

Die Präventionsmanager begleiten die Teilnehmer über mehrere Monate bei der Verhaltensänderung hin zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil.

Sie schaffen eine Bindung zu den Teilnehmern, ihren Zielen, innerhalb der Unternehmen und zur Gruppe.

Sie unterstützen die Teilnehmer mit unterschiedlichen Fachkompetenzen als Sportwissenschaftler, Ernährungsfachleute, Coaches, ...

#### **Was wir leisten:**

- Wir schulen Gesundheitskompetenz
- Wir definieren individuelle Ziele
- Wir motivieren zur Verhaltensänderung
- Wir begleiten die Teilnehmer nachhaltig
- Wir messen Erfolge



„Es ist spannende, Dinge mal von einem anderen Blickwinkel zu betrachten“

„Toll, dass du immer anrufst, ich erzähle meinen Joggingkollegen immer stolz „Die hat schon wieder angerufen – meine Personaltrainerin“

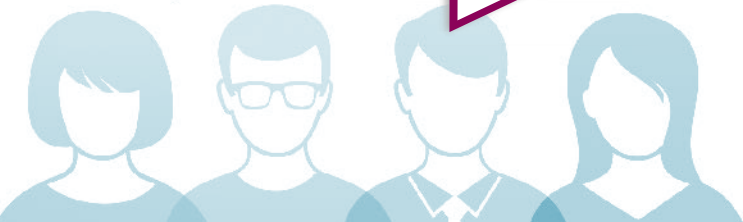
„Eigentlich wusste ich, was zu tun ist, aber durch unsere Gespräche ist es mir so richtig bewusst geworden und es motiviert mich nun, die Dinge umzusetzen.“

„So viel Information in einer Person ...“

„ich habe nicht nur Kilos, sondern auch seelischen Ballast verloren“

„ich hinterfrage die Dinge eher, die mich und meinen Körper betreffen“

„Mitmachen können“ muss man auch lernen dürfen.



### *Wir schaffen Bindung*

- an Ihre Projekte im Unternehmen
- durch menschliche Nähe und Vertrauen
- an die eigenen Ziele der Teilnehmer
- durch Aufbau und Stärkung des Teams

## **PLAN GESUNDHEIT GbR**

Lilienweg 7a • 53123 Bonn  
0172 8012587

info@plangesundheit.de  
www.plangesundheit.de

**PLAN GESUNDHEIT –**  
Auch als App!



**PLAN GESUNDHEIT**  
*Wir schaffen Bindung.*