

## Lionheart-Trainingskonzept

Variables und intensives Intervall-Training.  
Immer draußen! Immer passend für Sie!

Lionheart-Fitness bietet verschiedene  
Zirkel und Formate mit funktioneller  
Trainingsausstattung z.B. Kettlebells,  
Bänder, Medizinbälle, Slam Balls,  
Powerbags, Wilde Seile u.v.m.

### **Kraft-Training:**

Langsame, bewusste Bewegungsabläufe  
zur Verbesserung der Bewegungsqualität,  
des Körperbewusstseins und -gefühls.

### **Ausdauer-Training:**

Schnellere, dynamischere Bewegungen  
zur Förderung des Stoffwechsels und des  
Herz-Kreislauf-Systems.

### **Power und Koordination:**

Explosive und komplexe Bewegungen.  
Zur Steigerung der neurologischen  
Fähigkeiten, des Timings usw.

**Demnächst auch Lionheart Cycling!**

**Erfahren Sie mehr!**

**Anmeldungen**

**Termine**

**Veränderung**

**Begeisterung**

**[www.lionheart-fitness.de](http://www.lionheart-fitness.de)**

**[info@lionheart-fitness.de](mailto:info@lionheart-fitness.de)**

**0174/1633264**



**LIONHEART-FITNESS.DE**

Training für ein starkes Leben!

***Changing  
the Face  
of Business***

***Die aktive Veränderung für  
Ihr Unternehmen***



**LIONHEART-FITNESS.DE**  
Training für ein starkes Leben!

## Changing the Face of Business

Sie möchten Ihre Unternehmenskultur des Miteinanders, der Kommunikation, des Wohlfühlens und der Identifizierung pflegen, verändern, intensivieren oder neu gestalten?

Dann nutzen Sie die positive Auswirkung der Bewegung und des aktiven Zusammenwirkens.

Wir bieten Ihnen einen Tag, an dem es ausschließlich um Ihr Unternehmen und seine Mitarbeiter persönlich geht.

In der schönen Lage des Hotel Idingshofes in Bramsche und der Begleitung von Lionheart-Fitness und seinen Mitarbeitern hält man als Unternehmen und Kollegium einmal inne und nutzt die Chance sich gemeinsam und jeder für sich neu auszurichten! ...Changing the Face of.... !

Nutzen und genießen Sie den Tag wie im Tagesablauf beschrieben inkl. Mittagessen und laufender Versorgung mit Kaffee, Tee, Kaltgetränken, Obst und Gebäck für

**2.990,00 € (zzgl. MWSt.)**

Max. Teilnehmerzahl 15 Personen

## Tagesablauf:

08:45 Uhr	Ankommen/Begrüßen/Intro
09:00 Uhr	Bewusste Bewegung zum Tagesbeginn
10:45 Uhr	Modul 1
12:15 Uhr	Mittagessen (12:00 – 13:00 Mittagspause)
13:00 Uhr	Modul 2
14:15 Uhr	Modul 3
15:30 Uhr	Training und Entspannung
17:00 Uhr	Ende

## Diese Module können nach Bedarf und Interesse individuell gebucht werden:

- 1 Stress lass nach (Stressmanagement)
- 2 Kein Grund – Kein Gewinn (Motivation)
- 3 ProVisionFitness (Zielsetzung)
- 4 Hier und Jetzt! (Zeitmanagement)
- 5 Five Steps  
(5 Steps zu langfristigen Veränderungen)
- 6 Nährwert für Mehrwert  
(Ernährung und Wahrnehmung)
- 7 MiteinAnder(e)  
(Teamorientierung und -kommunikation)

Veranstaltungsort:  
Hotel & Restaurant Idingshof  
Bührener Esch 1, 49565 Bramsche