

- Wöchentlich ein Fixtermin über den Zeitraum von 6 Monaten
- 90 min. mit Impulsreferaten, Vorträgen, Motivation und Trainingsmethoden

Diese 6 Monate werden Ihre Lebensqualität & Leistungsfähigkeit verändern!

POWER & BALANCE

Master your Challenge!

Anmeldung oder Fragen an:

Richard Haimberger

PBC Consulting
richard.haimberger@pbc-consulting.at
0676/7734578

oder

Eva Haimberger

eva@einfach-voll-aktiv.at
0676/7033200

Wir sind:

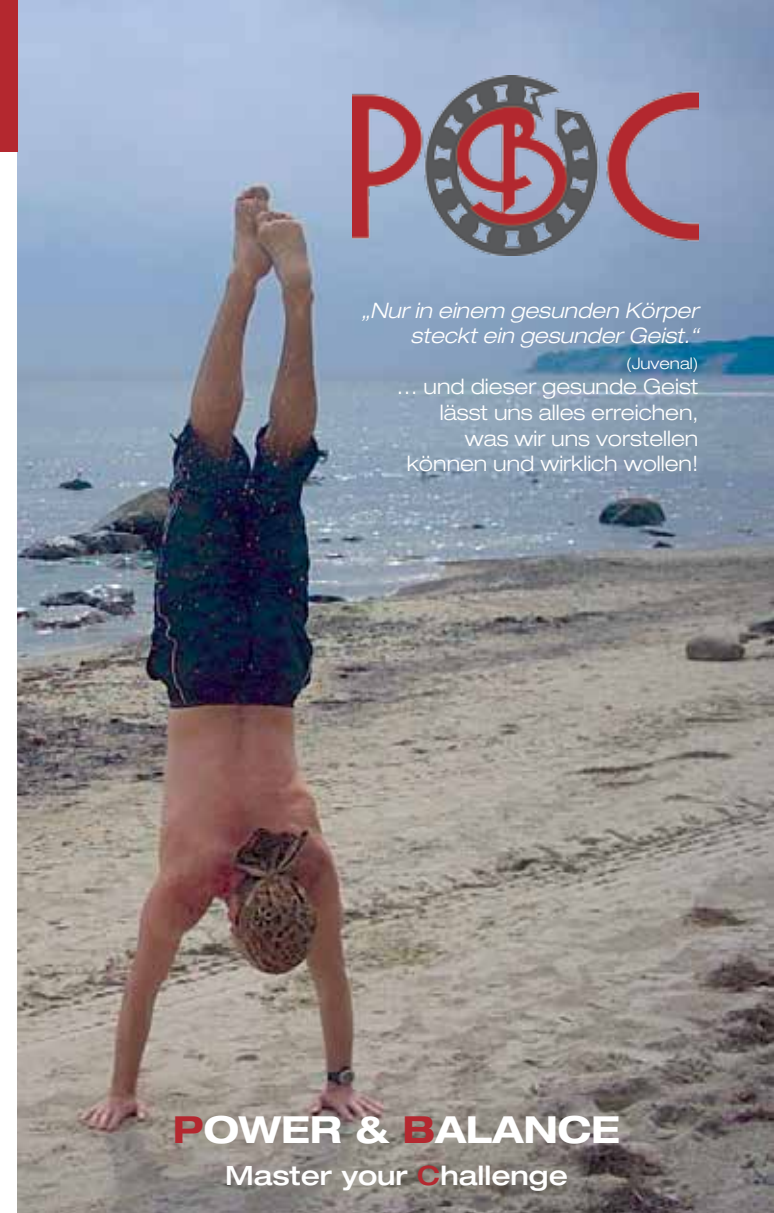
- Ein Netzwerk aus Managern, Spitzen- & Extremsportlern, Ernährungs- & Fitnesstrainern, Hobbysportlern bis hin zu Ganzheitsmedizinern.

Was tun wir:

- Wir gehen auf Ihre Anforderungen, Wünsche und Ziele gezielt ein.
- Jede Situation ist anders. Es gibt kein Patentrezept. Was bei dem Einen richtig ist, ist beim Nächsten falsch.
- Wir stülpen keine Methoden über. Wir entwickeln mit Ihnen Ihre persönliche Work-Life-Balance, die Spaß macht!



„Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist.“
(Juvenal)
... und dieser gesunde Geist lässt uns alles erreichen, was wir uns vorstellen können und wirklich wollen!



PBC Business Consulting OG

Leobersdorferstr. 26 Obj. 85
A-2560 Berndorf

office@pbc-consulting.at
www.pbc-consulting.at
T/F +43-(0)2672-83 446



René Czernosik

Richard Haimberger

PBC Business Consulting OG
Praxisnah • Bedarfsorientiert • Creativ

FIT FOR BUSINESS

FIT FOR BUSINESS ist das erste ganzheitliche Trainingsprogramm, das mit der PBC-Business-Superkompensation eine Methodik zur Steigerung der Leistungsfähigkeit & Ausgeglichenheit bietet.

Es wurde gemeinsam mit Spitzensportlern und Managern entwickelt und zielt auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance ab.

Leistungsfähigkeit ist eine Fähigkeit und eine Fähigkeit ist trainierbar!

Wir bieten Ihnen Coaching zum Thema Motivation und Work-Life-Balance. Sie lernen verschiedene Trainings- & Regenerationsmethoden kennen und erfahren in Impulsreferaten, welche Parallelen es zwischen Management und Spitzensport gibt.

☉ Motivation & Mentaltraining:

- Coaching
- Work-Life-Balance
- Zeitmanagement

☉ Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden

☉ Effektives Muskeltraining:

- Rückentraining
- Training ohne Geräte
- Qi-Gong

☉ Ausdauertraining:

- Walking
- Trailrunning
- Mountainbiking
- Smovey

☉ Ernährungstraining

(Kraftstoff für Körper & Gehirn)

- ☉ **Vorträge & Impulsreferate** zu verschiedenen Trainingsmethoden und Themen

- ☉ Trainingseinheiten mit **persönlicher Betreuung** in der Gruppe

- ☉ **BIA-Messung:** Körperanalyse mittels BioImpedanz-Analyse

- ☉ Lernen aus **Erfahrungen von Profis** –
Highlight: Motivationsabend mit RedBull-Sportler Christian Schiester

- ☉ **Thermentrophyvorbereitung** für verschiedene Gruppen
 - Einsteiger
 - Hobbyläufer
 - Fortgeschrittene

