

iQ athletik

INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

ÜBERSICHT AUSGEWÄHLTER LEISTUNGEN | I. 2021

iQ **athletik**
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

Telefon: 069/75 65 90-40
E-Mail: info@iq-athletik.de
Termine nach Vereinbarung
www.iq-athletik.de

FIT WERDEN UND GESUND BLEIBEN.

Auf das Wissen und die Erfahrung von iQ athletik vertrauen kleine Firmen, große Unternehmen, Weltmeister im Ironman und Duathlon, Spitzen-Leichtathleten, Elite-Radsportler, Pokal-Sieger, Champions League-Finalisten, hauptberufliche Einsatzkräfte, Verbände, Gesundheit-, Freizeit- und Amateursportler sowie zahlreiche Menschen, die einfach gesünder und aktiver leben wollen.

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

MOTIVIERENDE IMPULSVORTRÄGE

Zwischen Schlips und Jogginghose: produktiv und motiviert im Homeoffice **Top-Thema!**

Wie ist man im Homeoffice produktiv und motiviert? Wie wird aus der gewonnen Flexibilität, der Selbstbestimmtheit und der gewonnen Zeit ohne Anfahrt ins Büro eine Erfolgsstory?

Warum ist in den eigenen vier Wänden das Fokussieren auf Lösungen anstatt auf Probleme besonders wichtig? Wie hält man den Kontakt zum Team? Und warum sollte die Jogginghose im Homeoffice nur ganz gezielt zum Einsatz kommen – nämlich dann, wenn mit aktiver Bewegung Stress abgebaut und Entspannung gefördert wird.

Dieser praxisnahe und kurzweilige Vortrag gibt wertvolle Tipps für ein erfolgreiches Arbeiten im Homeoffice – bis hin zu den richtigen Entspannungstechniken für mehr Achtsamkeit und Resilienz. Dabei wissen die Referenten mit Tipps aus dem „Nähkästchen“ von Leistungssportlern zu begeistern, denn die Arbeit auf dem Sportplatz hat viel den Abläufen und einer erfolgreichen Einstellung im Homeoffice gemeinsam.

Ergonomie im Homeoffice **Top-Thema!**

Wenn Couch oder Küchentisch ergonomische Büromöbel ersetzen, wird das Entstehen von Rückenproblemen, Bandscheibenvorfällen, Nackenschmerzen und vielem mehr begünstigt. Leistungsfähigkeit und Produktivität leiden. Dieses Seminar erklärt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit vielen bewährten Praxistipps, was sie in ihrem Homeoffice-Arbeitsalltag tun können, um gesundheitlichen Einschränkungen wirkungsvoll vorzubeugen.

Vor Ort im Unternehmen	nur im Institut möglich	eigener Raum nötig	Sport-bekleidung	Dusche	Auch für Gesundheitstage	Möglich als Web-Seminar
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

MOTIVIERENDE IMPULSVORTRÄGE

Top-Thema für Führungskräfte!

Führung aus der Ferne: Was Führungskräfte jetzt vom Online-Coaching erfolgreicher Sporttrainer lernen können

Wie führe ich, wenn meine Mitarbeiter*innen plötzlich nicht mehr mit mir am gleichen Ort sind? Eine Situation, die beim Online-Coaching mit Sportlern gang und gäbe ist. Hier liegen nicht selten sogar tausende Kilometer zwischen Coach im Homeoffice und Sportler im Trainingslager.

Welche Kommunikation und Strategien braucht es hier, um Nähe zu erzeugen? Studien belegen, dass ein Mangel an persönlichen Beziehungen (Homeoffice) die Gesundheit der Mitarbeiter*innen mehr belastet als Rauchen, Alkohol oder Übergewicht.

Wer braucht wie viel Ansprache und Aufmerksamkeit? Wie steht es um Anweisungen, Aufgabenklarheit und letztlich auch um Aufgabenkontrolle und Achtsamkeit?

Dieser praxisnahe Vortrag gibt wertvolle Tipps für eine erfolgreichen Zusammenarbeit aus der Ferne. Dabei profitieren Sie von wertvollen Insidertipps aus der langjährigen Online-und-Remote-Coaching-Erfahrung viel beachteter Trainerpersönlichkeiten.

Letztlich gilt im Homeoffice was auch auf dem Sportplatz den größten Erfolg verspricht: Ein motiviertes Team ist nur schwer zu schlagen!

Vor Ort im Unternehmen	nur im Institut möglich	eigener Raum nötig	Sportbekleidung	Dusche	Auch für Gesundheitstage	Möglich als Web-Seminar
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

MOTIVIERENDE IMPULSVORTRÄGE

Bewegung ist Lebenselixier

Warum der Mensch Bewegung braucht und wie ein aktiver Lebensstil Körper und Geist fördert – ein Vortrag zum mitmachen und besser fühlen

Clever Essen im Job und Homeoffice **Top-Thema!**

Mehr Energie und Gesundheit durch die richtige Ernährung

Stress, lass nach! **Top-Thema!**

Gesund und stressfrei durch den Arbeitsalltag mit den richtigen Entspannungstechniken – ein Vortrag zum mitmachen und Stress abbauen. Für mehr Achtsamkeit, Resilienz und Gesundheit – auch im Homeoffice

Fitness und Gesundheit sind kein Zufall

Wer sein Training nicht nur absolviert, sondern auch versteht, hat die wichtigste Grundlage für seine Gesundheit schon erreicht

Fitnessstraining auf dem Weg zur Arbeit **Top-Thema!**

Pendeln mit dem (Job)Rad zur Arbeit wird immer beliebter. Warum also nicht gleich den Weg zur Arbeit als Trainingstrecke nutzen und die Gesundheit effektiv dabei fördern. Experten erklären wie's geht und geben motivierende Tipps für den Alltag

	Vor Ort im Unternehmen	nur im Institut möglich	eigener Raum nötig	Sport-bekleidung	Dusche	Auch für Gesundheitstage	Möglich als Web-Seminar
Bewegung ist Lebenselixier	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Clever Essen im Job und Homeoffice Top-Thema!	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Stress, lass nach! Top-Thema!	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Fitness und Gesundheit sind kein Zufall	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Fitnessstraining auf dem Weg zur Arbeit Top-Thema!	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

MOTIVIERENDE IMPULSVORTRÄGE

Beliebte Themen aus dem F.A.Z. Gesundheitspodcast!*

Dehne dich gesund

Wer dachte, dehnen muss sich nur, wer gleich Sport macht, der täuscht sich. Dabei ist Stretching gerade dann gut, wenn man es in den (Arbeits)Alltag einbaut. Dieser motivierende Vortrag erklärt, wie man sich richtig dehnt und auch Verspannung beim langen Sitzen im Homeoffice ganz locker löst.

Gute Ernährung – was ist Mythos, was wahr?

Ist das Frühstück wirklich die wichtigste Mahlzeit des Tages und sollte man nach 18 Uhr auf Kohlenhydrate verzichten? Dieser sehr interessante Vortrag macht Schluss mit Mythen und zeigt auf, worauf es bei guter Ernährung tatsächlich ankommt – im Alltag, im Büro, im Homeoffice und beim Sport.

Warum Krafttraining so gesund ist

Krafttraining lässt uns nicht gleich wie einen Bodybuilder aussehen – macht uns aber in jeder Lebenslage stärker. Dieser interessante wie motivierende Vortrag erklärt anschaulich, warum Muskelaufbau so gut für die Gesundheit ist, wie es funktioniert und was wir von Braunbären lernen können.

So gesund ist Ausdauersport

Ausdauersport gilt als unglaublich gesund – erfordert aber auch viel mentale Disziplin. Wie motiviert man sich am besten? Welche Ziele sind realistisch? Und warum ist Ausdauersport eigentlich so gut für uns und der optimale Ausgleich zur Arbeit? Das alles erklärt dieser interessante Vortrag.

	Vor Ort im Unternehmen	nur im Institut möglich	eigener Raum nötig	Sport-bekleidung	Dusche	Auch für Gesundheitstage	Möglich als Web-Seminar
Dehne dich gesund	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Gute Ernährung – was ist Mythos, was wahr?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Warum Krafttraining so gesund ist	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
So gesund ist Ausdauersport	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

*Die Referenten waren mit diesen Themen beliebte Gesprächspartner im F.A.Z. Gesundheitspodcast.
TIPP: Die Vorträge ergänzen sich sehr gut und eignen sich daher auch besonders als informative Vortragsreihe.

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG, DIE LÄUFT!

Gemeinsam ins Ziel! Besonders beliebt bei Mitarbeiter*innen!

Motivierende Vorbereitung auf einen Firmenlauf, die das ganze Unternehmen bewegt.

Die Firma läuft, wenn die Mitarbeiter gesund, fit und motiviert sind. Mit dieser Philosophie bietet iQ athletik ganzheitliche und bewährte Konzepte zur Vorbereitung auf Firmenläufe an, wie beispielsweise den J.P. Morgan Corporate Challenge in Frankfurt.

Neben vielen praktischen Trainingstipps – angefangen bei der Laufschuhberatung bis hin zum individuellen Trainingsplan – stehen besonders Motivation, Gesundheitsförderung, Stressabbau und Teambuilding im Fokus. Auch das Thema gesunde Ernährung läuft mit.

Darüber hinaus kommen ausgewählte Trainerpersönlichkeiten zu Wort, die interessante Einblicke hinter die Kulissen des Profisports geben und verraten, was Hobbyläufer von Top-Athleten lernen können – auch abseits der Laufstrecke.

Das Konzept, das sowohl Laufeinsteiger als auch Bestzeiten-Jäger anspricht, besteht aus drei starken Säulen. Diese werden nach Bedarf, Budget und Möglichkeiten zusammengestellt:

1. **Impulsvorträge:** von ausgewählten Experten zu Themen wie Gesundheit, Training und Ernährung
2. **Motivierendes Training:** Lauftreffs, Bootcamps, individuelle Trainingsplanung und Online-Coaching
3. **Gesundheitsdiagnostiken:** z.B. Fitnessdiagnostiken für eine individuelle Trainingsplanung und ein Lauftraining, das Spaß macht!

LÄUFT. RADELT. UND SCHWIMMT.

Auch Vorbereitungen auf (Staffel-)Triathlons und Rad-Events sind möglich; z.B. auf den City Triathlon Frankfurt oder den beliebten Radklassiker Eschborn-Frankfurt.

➤ **Läuft auch online richtig gut!** Das "Die Firma läuft!"-Konzept kann auch vollständig online durchgeführt werden – inkl. Fitnessdiagnostiken. iQ athletik setzt dazu eine eigene Trainingsplattform ein. Wir freuen uns auf Ihre (An)Fragen. Jetzt unverbindlich beraten lassen und die betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich „laufen lassen“!



Wenn betriebliche Gesundheitsförderung zum Erlebnis wird: Gemeinsam ins Ziel beim Firmenlauf! (Foto: unplash/Joshua J. Cotten)

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

FITNESS UND GESUNDERHALTUNG FÜR EINSATZKRÄFTE IM BETRIEB

Fit for Firefigthing **Tipp für die Werkfeuerwehr!**

Körperliche Fitness spielt bei Feuerwehrmännern und -frauen eine sehr wichtige Rolle. Der Grad der Fitness beeinflusst im Ernstfall die Effektivität der Menschenrettung, Brandbekämpfung und die Rettung von Sachgütern. In dieser Berufsgruppe ist die körperliche Fitness auch eine wichtige Voraussetzung zur Gesunderhaltung und Verletzungsprophylaxe.

Erfahrungen zeigen hier deutlich: Einsatzkräfte, die ihr sportliches Training nicht nur absolvieren, sondern auch verstehen, haben die wichtigste Grundlage für ihre Fitness und Gesundheit schon erreicht.

Die praxisnahe Vortragsreihe „Fit for Firefigthing“ (auch online möglich) erklärt verständlich, warum Fitness bei Feuerwehrleuten so wichtig ist, welches sportliche Training bei geringem Zeitaufwand die größten Effekte bringt und was es zu beachten gilt.

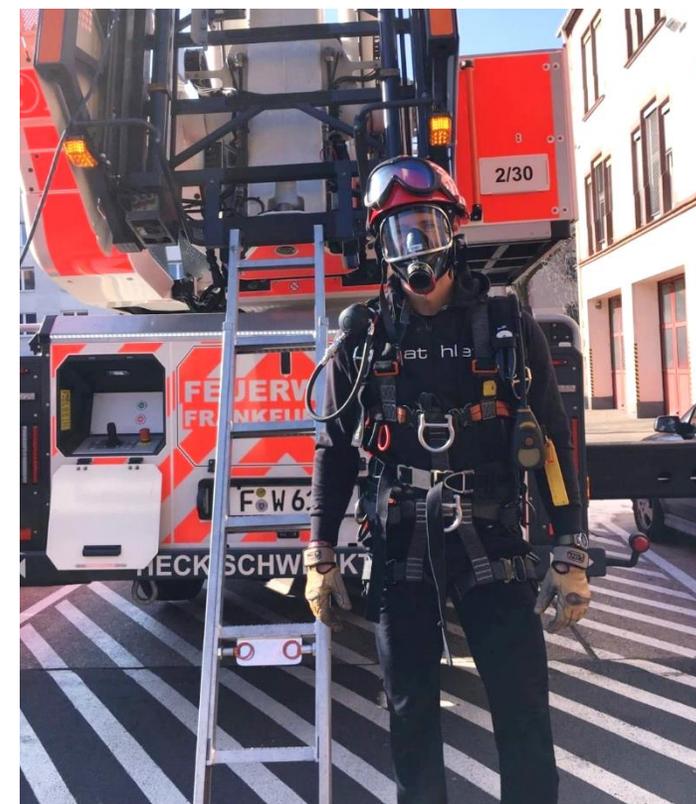
Die Referenten haben zahlreiche Berufsfeuerwehrleute als Sporttrainer erfolgreich ausgebildet und wissen, was Einsatzkräfte ganz besonders motiviert und worauf es in der Praxis wirklich ankommt.

NOCH MEHR PRAXIS!

Die informativen wie praxisnahen Vorträge können durch ein Fitnessstraining vor Ort ergänzt werden. Die Einsatzkräfte lernen in der Praxis die für sie wichtigsten und effektivsten Trainingsübungen kennen und ausführen. Fachkundig und motivierend angeleitet durch erfahrene Experten.

➤ Weitere Maßnahmen und Programme verfügbar; z.B. für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Werkschutz.

Wir freuen uns auf Ihre (An)Fragen. Jetzt unverbindlich beraten lassen und die Fitness und Gesundheit betrieblicher Einsatzkräfte erfolgreich und nachhaltig fördern!



Bringt viel Farbe in die graue Theorie:
iQ athletik Referent im „Einsatz“ bei der Berufsfeuerwehr Frankfurt

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

PRÄVENTION & GESUNDHEIT

Besonders beliebt bei Mitarbeiter*innen!

Auf die inneren Werte kommt es an. Analyse der Körperzusammensetzung: Muskeln, Fett, Wasser, Zellaktivität uvm.

Macht Gesundheit erlebbar und sensibilisiert für die 1 Volkskrankheit Metabolische Syndrom

Inhouse-Fitness-Checkup:

Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Kognition

3-Dimensionaler Ausdauer- und Stoffwechseltest für

Fitness und Gesundheit **TIPP für Manager**

Stoffwechselanalyse mit Bestimmung des Grundumsatzes an Kalorien

Basisanalyse Ergonomie am Arbeitsplatz

Ganganalyse und Fußcheck

Venenmessung

NEU und besonders beliebt bei Mitarbeiter*innen!

Bikefitting für Job-Räder

Einstellen einer gesunden Sitzposition auf dem Fahrrad – für noch mehr Freude beim Pendeln mit dem Fahrrad und zum Vorbeugen von Beschwerden

	Vor Ort im Unternehmen	nur im Institut möglich	eigener Raum nötig	Sport-bekleidung	Dusche	Auch für Gesundheitstage	Möglich als Web-Seminar
Auf die inneren Werte kommt es an. Analyse der Körperzusammensetzung: Muskeln, Fett, Wasser, Zellaktivität uvm.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inhouse-Fitness-Checkup: Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Kognition	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-Dimensionaler Ausdauer- und Stoffwechseltest für Fitness und Gesundheit TIPP für Manager	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stoffwechselanalyse mit Bestimmung des Grundumsatzes an Kalorien	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basisanalyse Ergonomie am Arbeitsplatz	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ganganalyse und Fußcheck	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Venenmessung	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bikefitting für Job-Räder	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Es wird etwas Stellfläche benötigt; z.B. auf dem Firmenparkplatz oder im -parkhaus

iq businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

FIT & GESUND IM JOB

	Vor Ort im Unternehmen	nur im Institut möglich	eigener Raum nötig	Sportbekleidung	Dusche	Auch für Gesundheitstage	Möglich als Web-Seminar
Aktive Bewegungspause als Refresher und Energy Booster	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Stressfrei mit Entspannungstechniken	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Achtsamkeitstraining für mehr Wohlbefinden	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Rückenfitness oder Rücken-Yoga	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Faszinierende Faszien: Training mit der Faszienrolle zur Entspannung	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Yoga	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Pilates	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Motivierendes Bootcamp (nur outdoor möglich)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lauffreier: besser, gesünder und motivierter laufen (nur outdoor möglich)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

ERLEBNISSE & EVENTS

Besonders beliebt bei Mitarbeiter*innen!

Gemeinsam ins Ziel!

Motivierende Vorbereitung auf Firmenläufe – on- und offline!

Alle Infos auf Seite 6

Ausrichten von Gesundheitstagen

Attraktiv zusammengestellte Gesundheitstage wirken konzentriert und sehr positiv auf das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeiter. Ein richtiger Angebots-Mix aus Prävention, Ernährung, Bewegung und Entspannung hilft, Gesundheit erlebbar zu machen und vermittelt wertvolle Tipps für mehr Wohlbefinden.

Besonders beliebt bei Mitarbeiter*innen!

Rad-Aktionstag – Viel guter Rat rund ums Rad!

Besser sitzen, besser fahren:

Bikfitting für Job-Räder: Einstellen einer gesunden Sitzposition auf dem Fahrrad – für noch mehr Freude beim Radfahren und zum Vorbeugen von Beschwerden

Sicher mobil!

Inspektion der Räder durch eine mobile Radwerkstatt vor Ort

Den Arbeitsweg als Fitnesstraining nutzen

Motivierender Vortrag mit Expertentipps zum Pendeln mit Fahrrad

	Vor Ort im Unternehmen	nur im Institut möglich	eigener Raum nötig	Sportbekleidung	Dusche	Auch für Gesundheitstage	Möglich als Web-Seminar
Gemeinsam ins Ziel!	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ausrichten von Gesundheitstagen	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rad-Aktionstag – Viel guter Rat rund ums Rad!	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Es wird etwas Stellfläche benötigt; z.B. auf dem Firmenparkplatz oder im -parkhaus

iQ businessFIT

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Köpfchen

iQ athletik hilft Ihnen mit individuellen Konzepten beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.

Gerne helfen wir Ihnen auch dabei, die Gesundheitssituation im Unternehmen zu erfassen und darauf aufbauend gezielte Maßnahmen abzuleiten und umzusetzen.



Jetzt unverbindlich beraten lassen und die Gesundheit und Fitness der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Unternehmen erfolgreich fördern.

iQathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

iQ athletik GmbH
Institut zur Trainingsoptimierung
für Sport und Gesundheit

Radilostraße 47
60489 Frankfurt a.M.

E-Mail: info@iq-athletik.de

Telefon: 069/75 65 90-40

www.iqathletik.de