



TIGER OF BERLIN
PERSONAL TRAINING



Angebote für Firmenfitness

Gesunde und motivierte Mitarbeiter*innen sind das wichtigste Kapital für ihr Unternehmen.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter*innen sind das wichtigste Kapital für ihr Unternehmen. Um dieses Kapital langfristig zu erhalten, sind Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung bzw. Gesundheitsfürsorge mittlerweile eine Selbstverständlichkeit in vielen Unternehmen geworden. So lassen sich einerseits krankheitsbedingte Fehlzeiten verringern, während die Leistungsbereitschaft, Konzentration und damit Produktivität jedes Einzelnen gesteigert werden kann. Die gesteigerte Mitarbeiter*innenzufriedenheit bedingt eine echte Win-Win-Situation zwischen Unternehmen und Angestellten.

Vorteile von Fitness am Arbeitsplatz:

- ✓ Gesteigerte Zufriedenheit des Personals
- ✓ Verbesserte Gesundheit der Teilnehmer*innen
- ✓ Geringe Kosten
- ✓ Reduzierung von Fehlzeiten
- ✓ Aufwertung des Unternehmensimages

**Buchen Sie jetzt
eine kostenlose
Erstberatung!**

www.tiger-of-berlin.de
jens@tiger-of-berlin.de
Tel.: 0159 / 06 19 33 80



Ab 80 € pro Einheit (45 min.)

1:1 Coaching für Mitarbeiter*innen

Die Individualbetreuung bietet vielerlei Möglichkeiten und Tools zur Gesunderhaltung. Ausgiebige Anamnese und Erörterung von Zielen. Erstellung von sinnvollen und ganzheitlichen Trainings- und Lebenskonzepten, die mit dem restlichen Alltag bzw. Hobbysport einhergehen. Evtl. Strategieentwicklung bezüglich Ernährung uvm.. Einzelne Trainingssessions je nach Location und Bedarf. Die effektivste Form des Coachings.

Gruppentraining / Coaching

Gemeinsam als Team „leiden“ und erstarren. Und das Ganze auch noch mit Spaß. Für viele Menschen ist Sport als gemeinsames Erlebnis höchst motivierend. Auch wenn dabei nicht so detailliert auf die individuellen Schwächen und Stärken eingegangen werden kann, lassen sich viele Teilnehmende vom Flow der Gruppe tragen und pushen sich zu Leistungen, zu welchen sie alleine nicht im Stande gewesen wären. Der Trainer koordiniert hierbei das Geschehen so bedarfsgerecht wie möglich.



Ab 80 € pro Einheit (45 min.)

Ab einer Gruppengröße von mehr als 16 Personen, 7€ p.P.

Wo wir trainieren entscheiden Sie

ARBEITSPLATZ

In vielen Arbeitseinrichtungen bietet sich die Option einen Seminarraum o.ä. als Trainingsraum zu nutzen. Dies ermöglicht den Teilnehmenden einen sehr bequemen und schnellen Zugang zur Firmenfitness z.B während der Mittagspause.

OUTDOOR

In Berlin erschliessen sich Hinterhöfe und Parks als geeignete Möglichkeit für Sport im Freien. Treppen und Bänke lassen sich hervorragend in ein Training integrieren. Die frische Luft und das Wetter tragen zusätzlich zur Stärkung des Immunsystems und guter Laune bei!

ONLINE

Insbesondere in Bezug auf die derzeitige Situation im Home-Office, bietet ein Live-Online-Training die Möglichkeit von Teamsport auf Distanz. Komplett stressfrei kann jede*r Teilnehmende ortsunabhängig und ohne Anfahrtsweg aktiv werden.

Über mich



In der Fitness-Branche bin ich bereits seit 1998 tätig und betreute in einer Multifunktionalen Fitnessanlage über die Jahre tausende von Kunden aus allen Gesellschaftsbereichen; Von jung bis alt, von chronischen Schmerzpatienten bis hin zu Profi-Sportlern. Ich war lange Zeit aktiver Handballer. Aus dieser Zeit stammt auch mein Spitzname „Tiger“. Seit 2005 betreibe ich die Kampfkunst Wing Tsun. Meine Stärken sind ein außergewöhnlich großer Erfahrungsschatz, eine extra ordinäre Physis und vor allem eine stark ausgeprägte Empathie-Fähigkeit. Seit 2019 arbeite ich als Studiotrainer, Personal Trainer und Dozent am IST Studieninstitut in Berlin.