

Erfolgreich sein

Ihre Mitarbeiter, Ihr Kapital

Sie möchten, dass Ihre Mitarbeiter motiviert, erfolgreich und mental sowie physisch gestärkt sind? Dann erleben Sie mit Ihnen die „Macht der Bewegung“. Mit meinen besonderen Programmen wie POUND® oder ZUMBA® biete ich Ihnen und Ihren Mitarbeitern die optimale Kombination aus körperlicher und geistiger Bewegung. Lernen Sie bei Workshops, Coachings oder mitreißenden Group Fitness Einheiten eine andere Art des Hinschauens kennen und werden Sie mit Leichtigkeit aktiv. Kontaktieren Sie mich einfach und wir schauen zusammen, was wir Ihren Mitarbeitern Gutes tun können, denn nur gemeinsam ist man erfolgreich.



Innere Zwickauer Str. 48/50
08062 Zwickau
Tel.: 0173/7059555

www.puravida-zwickau.de
info@puravida-zwickau.de


Pura Vida
by Susi Höfer

ROCKSTARS GESUCHT!

Bei diesem Trainingsprogramm mit therapeutischem Hintergrund steht der Spaß sowie die Selbstwahrnehmung im Mittelpunkt. Ein gesunder Körper, braucht einen gesunden Geist und hier können Ihre Mitarbeiter einfach mal loslassen und sie selber sein. Dieses Cardio-Training ist energiegeladen, schweißtreibend und motiviert für die alltägliche Arbeit. Zudem hilft es, die Koordination zu fördern und den Körper stärker und flexibler zu machen.

POUND[®]
ROCKOUT. WORKOUT.



Erleben Sie und Ihre Mitarbeiter die Faszination der puren Lebensfreude mit dem internationalen Tanz-Fitness-Programm ZUMBA[®].

Aufregende Choreos und mitreißende Rhythmen bieten eine optimale Auszeit vom stressigen Alltag. Einfach loslassen, wegtanzen und frei sein optimieren die Verbesserung von Körpergefühl, stärken das Selbstwertgefühl. Als gemeinsames Teamerlebnis starten Ihre Mitarbeiter wieder motiviert in den Arbeitsalltag.