



Firmenfitness

Förderung der Mitarbeitermotivation und -bindung und Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität.

Die motivierende Alternative zum klassischen Fitnessstudio und so individuell wie ein Personal Training.



5 Konzepte bieten wir an:

1. **Bewegte (Mittags-) Pause:** Leichte Mobilisation und Bewegung
2. **Lauftraining/Nordic Walking:** Bewegung an der frischen Luft
3. **Workout:** Mobilisation, Kräftigung und Dehnen für einen starken und entspannten Rücken
4. **Trimm dich Lauf:** Leichter Dauerlauf mit Kräftigungsstationen
5. **Workout for Balance:** Kräftigung und Entspannung für den Alltag



1. Bewegte (Mittags-) Pause

Die Bewegte Pause ist eine aktive Pausengestaltung direkt vor Ort und eine Auszeit vom Arbeitsalltag, die dem Körper und Geist eine Erholung ermöglicht. Dabei wird der Fokus auf die gesundheitsorientierte Mobilisation, Bewegung und Entspannung gelegt, vor allem durch Rückenübungen. Durch das regelmäßige Training können gesundheitliche Probleme, die durch das monotone Sitzen und Bewegen entstehen, reduziert und verhindert werden.

Leistungen

- Der Trainer kommt in Ihr Unternehmen
- 20-30 minütiges Gesundheitstraining in der Mittagspause mit Ihren Mitarbeitern
- Training, ohne sich umziehen zu müssen
- Kein Schwitzen
- Keine großen Räume notwendig
- Im Freien (bei gutem Wetter) oder im Büro möglich

Trainingseinheit

- 1-2x wöchentlich 30 Minuten Training
- Adaption an die Anforderungen der Mitarbeiter
- Pro Gruppe können bis zu 20 Teilnehmer trainieren
- Auch eine größere Anzahl von Mitarbeitern kann gleichzeitig von mehreren Trainern betreut werden



2. Lauftraining/Nordic Walking

Lauftraining

Für ein ganzheitliches Lauftraining, empfehlen wir eine Mischung aus „Präsenz-Training“ und einen kleinen Lauftrainingsplan für jeden Mitarbeiter individuell erstellt. Dieser wird je nach Trainingszustand und Zeitkapazität von uns angepasst und ist natürlich freiwillig umzusetzen und ist kein muss:

- 1 Laufeinheit mit uns, in der Gruppe
- 1 Laufeinheit alleine an einem anderen Tag
- 1 Functional Training zur Kräftigung und Mobilisation.

An diesem Termin können auch Nicht-Läufer teilnehmen, denn leichte Kräftigung und Mobilisation sind gerade in unserem sitzenden Alltag ein wichtiger Baustein, Verletzungen (Einrosten) vorzubeugen.

Laufeinheit für Fortgeschrittene

Jedes Training dauert 60 Minuten und beinhaltet: Aufwärmen, Mobilisation, Laufen (Dauerlauf, Lauftechnik, Intervall), Dehnen.

Laufeinheit für Anfänger

Jedes Training dauert 60 Minuten und beinhaltet: Aufwärmen, Mobilisation, Walken (Nordic Walking: Technik, Haltung) und als Steigerung dann vom Walken zum Joggen mit kleinen Intervallen z.B. 2 Minuten joggen, 1 Minute gehen, usw. ...

Ort Im Wald nahe des Betriebs oder auf einem Sportplatz



2. Lauftraining/Nordic Walking

Nordic Walking

Nach Erlernen der richtigen Technik verbessert der Sportsfreund Stück für Stück seine Haltung und seine Ausdauer (Dauer: 60 Minuten)

Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 Jahre sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart, mit der Bundesbürger neu einsteigen.

Obwohl manch einer das „Gestöckel“ vielleicht belächelt, sollten sich Couch-Potatoes von Nordic Walkern eine Scheibe abschneiden. Denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. „Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart“.

Nordic Walking-Fans können durch diese Ausdauersportart ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken. Beispielsweise für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen. Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. „Legen Sie ein Tempo von etwa sechs Kilometer pro Stunde vor, verbrennen Sie in dieser Zeit rund 400 Kilokalorien“.



3. Workout

Dieses Training ist besonders gut geeignet für Mitarbeiter, die nicht laufen wollen. Jedes Training dauert 60 Minuten und beinhaltet: Aufwärmen, Mobilisation, Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, Dehnen.

Funktionelles Training oder **Functional Training** bedeutet, dass mehrere Muskeln oder Muskelgruppen in einer Bewegung gleichzeitig trainiert werden. Im Gegensatz dazu steht das traditionelle Krafttraining, bei dem oft ein Großteil der Übungen an Geräten absolviert wird und Muskeln oder Muskelgruppen isoliert trainiert werden.

Da die Bewegungen des Menschen im Sportalltag so gut wie nie auf nur ein Gelenk/Muskel beschränkt sind, ist es zweckmäßig nicht nur eine bestimmte Muskelgruppe gezielt anzusprechen, sondern ganze Muskelketten aus einer Vielzahl von Muskeln als Ganzes im Sinne eines ganzheitlichen Konzeptes zu trainieren.

Im Functional Training fließen **Übungen aus dem Yoga, Pilates, Workout** ein. Verbunden mit hoher Effektivität und einer Vielzahl abwechslungsreicher Übungen. Zudem überzeugt das Ganzkörperworkout durch seinen ganzheitlichen Ansatz und kann ebenso drinnen wie draußen durchgeführt werden. Der eigene Körper dient als Trainingsgerät.



4. Trimm dich Lauf

Dieses Konzept beinhaltet die **Kombination aus einem leichten Dauerlauf mit Kräftigungsübungen**. Dieses Training dauert 60 Minuten und findet im Freien statt.

Der **leichte Dauerlauf** fördert die Ausdauer und Fitness und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Die **Workout-Übungen** an den Kräftigungsstationen dienen dem gezielten Aufbau der Muskulatur. Das Ziel der Workouts ist es, den Körper zu stärken und die Stabilität und Haltung zu verbessern. Diese Übungen wirken auch dem vielen Sitzen im Büroalltag entgegen.



5. Workout for Balance

Leichte Mobilisations-, Dehn und Kräftigungsübungen verbessern die Körperwahrnehmung und fördern die Beweglichkeit. Im Anschluss lernt der Sportsfreund verschiedene Entspannungstechniken. Autogenes Training, Körperreise, Phantasiereise und Atemtechniken helfen Stress abzubauen oder ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.

(Dauer: 45 Minuten Workout und 45 Minuten Entspannung)

Mit **Autogenem Training** nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie entspannen sich selbst - ganz ohne Hilfsmittel.

Wirkungen von Autogenem Training: Es entspannt nicht nur körperlich, sondern beruhigt auch den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen. Die Konzentration auf einzelne Körperteile beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv. Ihr allgemeines Erregungsniveau sinkt. Sie werden weniger reizbar und können gelassener auch schwierige Situationen im Alltag meistern.



Kurz über mich, Kerstin Kufner

Ich bin Inhaberin der Sportsfreunde, Small Group Trainerin, Fitnesscoach, Work-Life-Balance Trainerin

Um effektives und personalisiertes Training in Darmstadt und Umgebung anzubieten, beschäftige ich mich seit Jahren mit den Themen Entspannung, Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.

Meine langjährigen Erfahrungen im Reha-Zentrum Darmstadt, mein Interesse an Gesundheits- und Fitnessthemen und deren Auswirkungen auf unser Leben faszinieren mich. So entschloss ich mich durch die Gründung der Sportsfreunde, mein Wissen, meine Erfahrungen, die Freude und Leidenschaft am Sport weiter zugeben.

Ich bin ausgebildeter **Nordic Walking Instructor, Ernährungscoach, Entspannungscoach, Rückenschullehrerin, Kursleiterin für Autogenes Training und Fitness Trainerin.**

Um immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilde ich mich stetig weiter und analysiere neue Methoden.

Was sagen Sportsfreunde?



Nach meinem Achillessehnenriss hat mich Kerstin dazu gebracht, in weniger als 1 Jahr mein Laufziel von 10 km zu erreichen! Wir starteten mit Nordic Walking und sind nach und nach zum Lauftraining übergegangen. Keine erneute Verletzung. Keine Schmerzen. Schritt für Schritt habe ich es von 0 km auf 10 km geschafft! Mittlerweile laufe ich die 10 km unter einer Stunde! Liebe Kerstin, vielen Dank für deine Motivation und das stets angepasste Training.

[Christine, Sportsfreund seit Oktober 2019](#)



Ich bin sehr begeistert von dem Training mit Kerstin. Sehr gezielt und dosiert geht sie auf alle „Wehwehchen“ ein und baut das Training entsprechend auf. Es macht sehr viel Spaß und es tut einfach gut. Meine starken Verspannungen im Schulterbereich sind durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen schnell verschwunden. Ich bin hoch motiviert weiter etwas für mich und meine Gesundheit zu tun. Obwohl ich immer dachte, dass ich nicht Laufen kann, habe ich beim Griesheimer Silvesterlauf die 5 km geschafft!!! Vielen Dank, liebe Kerstin!

[Franziska, Sportsfreund seit Oktober 2019](#)



Meine guten (und schon lange Zeit in mir schlummernden) Vorsätze, mich körperlich mehr zu betätigen, haben nun endlich Wurzeln geschlagen!

Ich – die sich als eher unsportlich eingestuft hat – habe dank Kerstin Spaß an Bewegung gefunden und das Schönste ist, dass ich mich nun auch für das Laufen begeistern kann. 5 km am Stück habe ich schon geschafft, obwohl ich das nie gedacht hätte. Für mich ist alles, was Kerstin tut, besonders: Die Art, das Training zu gestalten, die terminliche Flexibilität, mich ohne Druck zu motivieren, Ihr immer fröhliches und unkompliziertes Wesen und noch aussergewöhnlicher: Ihre persönliche Betreuung. Toll! Herzlichen Dank, liebe Kerstin, dass Du mich trainierst!

[Anette, Sportsfreund seit Oktober 2019](#)

Gerne mache ich auch Sie und Ihre Mitarbeiter fit!

Sie möchten zufriedene, motivierte und weniger stressempfindliche Mitarbeiter? Mitarbeiter, die leistungsfähiger und ausgeglichener sind, weil sie sich körperlich gut fühlen und durch die durch Arbeit am Computer bedingte Schulterverspannungen verschwunden sind? Dann sind Sie bei mir richtig.

Für ein individuelles Kennenlerngespräch stehe ich gerne zur Verfügung. In einem persönlichen Gespräch können wir gerne besprechen, wie wir den Betriebssport bei Ihnen gestalten. [Ich freue mich Sie kennenzulernen!](#)

Kontakt

Sportsfreunde
Kerstin Kүfner
Ahornweg 27
64367 Mühltal

Tel: +49 173 655 34 69

E-Mail: kerstin@sportsfreunde-darmstadt.de

www.sportsfreunde-darmstadt.de



www.sportsfreunde-darmstadt.de