

I. FIRMENGESUNDHEIT – MEINE AKTUELLEN ANGEBOTE

1. Beispiel für Vorträge zu interessanten Gesundheits- und Ernährungsthemen

- ✓ Wunschvortrag individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten
- ✓ Brainfood – Povernahrung für das Gehirn
Steigerung der Gedächtnis-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit durch geeignete Ernährung
- ✓ Gesunde Jause – Gesund Snacken leicht gemacht – Zeitsparende Ernährung im Berufsalltag
- ✓ Fatburner in Nahrungsmitteln – Mit Erfolg zur Wohlfühlfigur – Schlank schlemmen leicht gemacht
- ✓ Säure-Basen-Balance – Den Stoffwechsel mit der richtigen Ernährung in Balance bringen und ankurbeln

Umfassendes Handout und hilfreiche Unterlagen (ggf. Rezepten) werden zur Verfügung gestellt! Ich biete auch viele weitere Vorträge, Seminare & Workshops zu interessanten Themen an – Angebote auf Nachfrage!

2. Ernährungs- und Gesundheitscheck mit individueller (Sport- und) Ernährungsberatung:

- ✓ Analyse des persönlichen Ernährungs-, individuellen Bewegungs- und Gesundheitsverhaltens (mittels Ernährungsprotokoll, Food Frequency Questionnaire und umfassenden Anamnesebogen)
- ✓ Persönliches Beratungsgespräch im Bereich der professionellen Sport- und Ernährungsberatung
- ✓ Individuell abgestimmte Empfehlungen sowie leicht umsetzbare Tipps und Tricks zur langfristigen Verbesserung des Gesundheits-, Bewegungs- und individuellen Ernährungsverhaltens

Optional ergänzend buchbar:

- ✓ **Bioelektrische-Impedanz-Analyse-Messung** → Untersuchung der Körperzusammensetzung:
Ermittlung Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser, Viszeral- bzw. Abdominalfett, Knochenmasse, Energieverbrauch, Metabolisches Alter, Body-Mass-Index, Gewicht
Gesundheitscheck: Analyse und Besprechung der gesundheitsrelevanten Messergebnisse
Flüssigkeitsberatung: Analyse des individuellen Flüssigkeitsbedarfs
Beratung für einen gesünderen Lebensstil und eine langfristige Verbesserung der Leistungsfähigkeit

II. DIE VORTEILE FÜR IHR UNTERNEHMEN

- ✓ Gesundere MitarbeiterInnen sind produktivere MitarbeiterInnen → Gewinn für Ihr Unternehmen
- ✓ Mehr Motivation und mehr Energie im Berufsalltag
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Reduktion der Krankenstandstage und der ernährungsabhängigen Krankheiten
- ✓ Verbesserung des Wohlbefindens und dadurch mehr Lebensqualität
- ✓ Mehr Elan, mehr Lebensfreude und Vitalität im Alltag
- ✓ Nachhaltige und langfristige Verbesserung der Gesundheit
- ✓ Reduktion des Unfall- und Erkrankungsrisikos
- ✓ Verbessertes Arbeitsklima und Arbeitsumfeld
- ✓ Steuerliche Absetzbarkeit für Ihr Unternehmen
- ✓ Kein Zusatzaufwand für das Unternehmen
- ✓ Mediale Vermarktbarkeit und marketingtechnische Wirksamkeit
- ✓ Hilfreiche, praxisnahe Unterlagen und sofort umsetzbare Empfehlungen für alle TeilnehmerInnen
- ✓ Höhere Wertschätzung der MitarbeiterInnen → Bindung der MitarbeiterInnen an Ihr Unternehmen steigt

1. Vorteile - kurzfristig

- ✓ Steuerliche Absetzbarkeit
- ✓ Rolle als sozialer Betrieb / Vorreiterrolle
- ✓ TeilnehmerInnen bekommen sofort umsetzbare Empfehlungen
- ✓ Kein Zusatzaufwand von Unternehmerseite notwendig
- ✓ Mediale Vermarktbarkeit und marketingtechnische Wirksamkeit
- ✓ Motivierte Mitarbeiter und weniger Trägheit nach der Mittagspause
- ✓ Imageverbesserung des Unternehmens durch Bestätigung in der Gesundheitsförderung
- ✓ Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt – dadurch gesteigerte Mitarbeiterbindung an das Unternehmen

2. Vorteile - langfristig

- ✓ Senkung der Krankenstandstage
- ✓ Kosteneinsparung und kurze Amortisationsdauer
- ✓ Gesundere Mitarbeiter sind produktivere Mitarbeiter
- ✓ Konzentriertere und leistungsstarke Mitarbeiter reduzieren das Unfallrisiko

III. NACHHALTIGKEIT UND BETREUUNG

Für jeden Teilnehmer besteht die Möglichkeit der persönlichen Nachbetreuung und damit verbundenen Erfolgskontrolle. Regelmäßige Termine für Folgeberatungen in Ihrem Unternehmen sind möglich!

Natürlich biete ich auch regelmäßig Vorträge, Workshops oder Beratungsgespräche zur praktischen Umsetzung einer gesunden Ernährung im Berufsalltag, Verbesserung des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens, Steigerung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit inklusive Ernährungs- und Gesundheitschecks für MitarbeiterInnen in Ihrem Unternehmen an!

Bei Interesse an einer regelmäßigen Zusammenarbeit kann ich Ihnen preislich entgegenkommen!

IV. PREISGESTALTUNG

1. Vorträge zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen → inklusive Handout

Wunschthema individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten

Vortrag mit anschließender Diskussion und einer Dauer von 2 bis max. 2,5 Stunden € 2.950,-

Brainfood – Powernahrung für das Gehirn

Steigerung der Gedächtnis-, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit durch geeignete Ernährung

Vortrag mit anschließender Diskussion und einer Dauer von 2 bis max. 3 Stunden € 1.885,-

Gesunde Jause – Gesund Snacken leicht gemacht – Zeitsparende Ernährung im Berufsalltag

Vortrag mit anschließender Diskussion und einer Dauer von 2 bis max. 3 Stunden € 1.885,-

Fatburner in Nahrungsmitteln – Mit Erfolg zur dauerhaften Wohlfühlfigur – Schlemmen Sie sich schlank!

Vortrag mit anschließender Diskussion und einer Dauer von 2 bis max. 3 Stunden € 1.885,-

Säure-Basen-Balance – Entgiften, Entschlacken, Abnehmen, Stoffwechsel ankurbeln durch Ernährung

Vortrag mit anschließender Diskussion und einer Dauer von 2 bis max. 3 Stunden € 1.885,-

2. Ernährung- und Gesundheitscheck und individueller (Sport- und) Ernährungsberatung

½ Firmengesundheitstag	1 x 5 Stunden	5 Personen *	€ 202,-/Person
1 Firmengesundheitstag	1 x 9 Stunden	10 Personen *	€ 165,-/Person
2 Firmengesundheitstage	2 x 9 Stunden	20 Personen *	€ 155,-/Person
3 Firmengesundheitstage	3 x 9 Stunden	30 Personen *	€ 150,-/Person
4 Firmengesundheitstage	4 x 9 Stunden	40 Personen *	€ 143,-/Person
5 Firmengesundheitstage	5 x 9 Stunden	50 Personen *	€ 138,-/Person

* Dauer pro Person 50 Minuten

Für einen umfassenden Gesundheitscheck mit vertiefenden Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen kann ergänzend zum klassischen Anamnese- und Ernährungsberatungsgespräch die BIA-Bodyscan-Messung gebucht werden (Dauer pro Messung / Person ca. 15 Minuten):

1 BIA-Messung inklusive Besprechung der Messergebnisse (15 Minuten)	€ 60,-/Messung
Ab 10 BIA-Messungen pro Firmengesundheitstag	€ 30,-/Messung

Bei Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich sehr gerne auch telefonisch zur Verfügung!

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ordination für Ernährungsberatung und Personal Fitness Training

Mag. rer. nat. Monika Elisabeth Sölder

Dörferstraße 3a

6065 Thaur

+43 512 909803

office@ernaehrung-fitness.at