

## Gesund trainieren

Auszug der Kurse für Unternehmen:

- Ausgleichssport am Arbeitsplatz
- Aktive Pause
- Workout Vital
- Rückenschule
- Präventives Training
- Pilates
- Entspannung

### Wussten Sie schon?

Das ZfG Dombo bietet die Organisation und Durchführung Ihrer Gesundheitstage für Ihr Unternehmen.

In Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ernährungsberatern stellen wir Ihr individuelles Programm zusammen.

### Wichtiger Hinweis:

Arbeitgeber können nach § 3, Nr. 34 \* EStG bis 500,- Euro pro Arbeitnehmer jährlich zu 100% steuerlich absetzen!

\* § 3, Nr. 34; Steuerfrei sind...

... zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen

# Zentrum für Gesundheit

## Zirkel-Training

Seit Mai 2015 bieten wir in Maisach ein Training im

**Kraft-Ausdauer-Zirkel von**



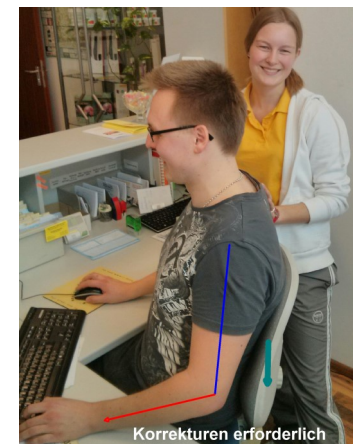
Mit dem milonizer stellen wir alle Geräte in 5 Sekunden auf Sie persönlich ein. Ihr individueller Trainingsplan - auf Chipkarte gespeichert - macht das Training einfach, sicher und effektiv. Kraft-Ausdauer werden so in nur 35 Minuten optimal trainiert.

Mehr Informationen über den Kraft-Ausdauer-Zirkel finden Sie unter [www.zfg-dombo.de](http://www.zfg-dombo.de)

Ihr Profi-Partner für Gesundheit

Zentrum für Gesundheit  
Dipl.-Ing. Norman Dombo  
Frauenstraße 31 in 82216 Maisach  
Terminvereinbarung: 08141/392508  
Fax: 08141/9566026  
[gesund@zfg-dombo.de](mailto:gesund@zfg-dombo.de)  
[www.zfg-dombo.de](http://www.zfg-dombo.de)

## PERSONAL TRAINING FIT AM ARBEITSPLATZ



## PERSONAL TRAINING FITNESS ALS AUSGLEICH

### Motivation und Leistung

Zufriedene und vitale Mitarbeiter sind ein wichtiger Baustein für den Erfolg.

- **Ausgleichsübungen** zum **Arbeitsalltag**
- Übungen aus der **Rückenschule**
- und ein **Herz-Kreislauf**

anregendes Programm fördert die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Durch Personal-Training in der Arbeit erreichen Sie, dass sich Ihre Mitarbeiter wohler fühlen, sich besser konzentrieren und gesund bleiben.

Durch die Förderung von Gesundheitsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen binden Sie Ihre Mitarbeiter/innen langfristig.

Fragen Sie Ihre Berufsgenossenschaft oder Krankenkasse nach geförderten Präventions-Maßnahmen.

## TRAINERIN STEPHANIE HÖCKMAYR



### Qualifikation

Ihre Trainerin Stephanie Höckmayr absolvierte eine dreijährige Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin.

Ausbildungs-Schwerpunkte:

- Sport
- Fitness
- Tanz
- Gesundheits- und
- Bewegungspädagogik

### Zusatz-Qualifikationen

- ◆ **Personal Trainerin**
- ◆ **Rückenschullehrerin**
- ◆ **Nordic-Walking Instructor**
- ◆ **Geräte-Trainerin**
- ◆ **Kickbox Aerobic Basic-Instructor**
- ◆ **Pilates Kursleiterin**
- ◆ **Laufcoach**


## PERSONAL TRAINING VORTEILE

... für den Arbeitgeber:

- Weniger Krankheitstage Ihrer Mitarbeiter (Kostensenkung)
- Personal-Training ist ein Bonus-Angebot für Ihre Mitarbeiter/innen mit steuerlichen Vorteilen für das Unternehmen
- Produktiveres und motiviertes Personal

... für die Mitarbeiter/innen:

- Senkung des biologischen Lebensalters
- Gesteigerte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens

  
Zentrum für Gesundheit  
Dipl.-Ing. Norman Dombo  
Frauenstraße 31 in 82216 Maisach  
Terminvereinbarung: 08141/392508  
Fax: 08141/9566026  
gesund@zfg-dombo.de  
www.zfg-dombo.de