

Company Health COACHING by Daniel Wüstholz

Gesundheit ganzheitlich betrachtet.
Verständlich, logisch und umsetzbar
vermittelt.



Ich bin Daniel Wüstholtz und coache Menschen bereits seit 20 Jahren. Als Personal Health und Life Coach agiere ich deutschlandweit im 1:1 Gespräch mit Top Managern.

Ausgebildet bin ich als Personal Coach, Athletik und Mental Trainer und Therapeut der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Für die Robinson Clubs bin ich daher weltweit als Experte unterwegs.

Über viele Jahre hinweg betreute ich den Tennis Bundesligisten TEC Waldau Stuttgart als Coach im Leistungsbereich mit den Schwerpunkten Ernährung, Athletik und Mental.

Seit drei Jahren setze ich erfolgreich mein Wissen als Berater und Referent im Bereich der Betrieblichen Gesundheit ein.



In **einer Zeit voller Reize, hoher Anforderung** und veränderter Einflüsse gelangt unser System an seine Grenzen.

Wir leben in einer **digitalen Welt**. Es ist daher entscheidend intelligente Lösungswege für den Umgang mit diesen neuen Reizen zu finden.

Gemeinsam erarbeite ich mit Ihnen einen effizienten und gleichzeitig gesunden Umgang für Ihr Unternehmen.



Das **evolutionär entwickelte Stresssystem** ist überlebenswichtig und schützt uns.

In dieser veränderten Lebensweise kommt es jedoch häufig zu Überlastungen.

Der richtige Umgang damit bedeutet Klarheit und Wohlbefinden.

Für Sie und Ihre Mitarbeitern heißt das konkret **mehr Leistungsfähigkeit und Energie.**

Ganzheitliche Gesundheit für sie und ihre Mitarbeiter bei dieser Belastbarkeit ist ein Ziel, dass wir zusammen erreichen können!



Seit Jahren bin ich als Coach und Trainer aktiv.
Mein Ansatz dabei: Ein **ganzheitliches
Gesundheitssystem**.

Es ist entscheidend den Mensch als Einheit eng
agierender Systeme zu sehen.

Dieses Prinzip habe ich über lange Zeit entwickelt
– die **zahlreichen Praxiserprobungen** haben
mich davon überzeugt.



Stressregulation



Digitalisierung



Bewegung



Ernährung



Fokus



Mentale Gesundheit



Soziale Kompetenz



Energie

In Zusammenarbeit mit Ihrer Personalabteilung betrachten wir Ihre Mitarbeiter **individuell**. Unser Ziel: Mehr Eigenverantwortung in deren Gesundheit.

Neben der Wissensvermittlung stehen besonders funktionale Umsetzungstipps im Vordergrund.

Durch Workshops, diverse Medien und emotionalen Geschichten anderer Kulturen sind die **Inhalte langanhaltend präsent**.

„Wenn ein Mensch versteht, wie sein System funktioniert, dann ist er eher in der Lage Maßnahmen dafür zu ergreifen.“

Unternehmen, für die ich bereits umfangreich tätig bin



Impressionen aus bisherigen Vorträgen und Workshops



Meine Angebote an Sie:

Das Grundlagengespräch

In diesem werden der momentan Gesundheits- und Zufriedenheitszustand mit der Personalabteilung besprochen und die nachfolgenden Maßnahmen festgelegt.

Meine Angebote an Sie:

Coaching-Paket „basic“ (5 Termine)

1. Starkes Immunsystem
2. Stress regulieren
3. Richtig ernähren
4. In Bewegung bleiben
5. Energiegeladen im Alltag

Coaching-Paket „premium“ (10 Termine)

1. Starkes Immunsystem
2. Praxisworkshop Immunsystem
3. Stress regulieren
4. Praxisworkshop Entspannung
5. Richtig ernähren
6. Praxisworkshop Ernährung
7. In Bewegung bleiben
8. Praxisworkshop Bewegung
9. Energiegeladen im Alltag
10. Umgang mit Kollegen

Coaching-Paket „exclusive“ (15 Termine)

1. Starkes Immunsystem
2. Praxisworkshop Immunsystem
3. Stress regulieren
4. Praxisworkshop Entspannung
5. Richtig ernähren
6. Praxisworkshop Ernährung
7. In Bewegung bleiben
8. Praxisworkshop Bewegung
9. Energiegeladen im Alltag
10. Umgang mit Kollegen
11. Kommunikativ sein
12. Mit allen Sinnen
13. Mental stark
14. Reize der Digitalisierung
15. Die Stockwerke eines gesunden und zufriedenen Menschen

Meine Angebote an Sie:

Das Schwerpunkt-Paket

Alle Themen die Sie in den vorherigen Paketen kennengelernt haben können Sie in mehreren Terminen mit mir vertiefen. Vielleicht benötigt ihr Unternehmen bzw. ihre Mitarbeiter ein spezielles Thema und dieses dafür intensiv. Ich gehe darauf konzentriert ein und bearbeite dieses in mehreren Terminen.

Meine Angebote an Sie:

Der Gesundheitstag (ca. 7h)

Ein ganzer Tag in ihrem Unternehmen im Zeichen der Gesundheit. Abwechslungsreich gestaltet mit unterschiedlichsten Formaten. Auszüge aus der ganzheitlichen Sicht über Gesundheit und Zufriedenheit im Alltag.

An diesem Tag werden kurze Wissenshappen mit Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen vermittelt. Die Inhalte können auf ihr Unternehmen individuell angepasst werden.



Meine Angebote an Sie:

Das Manager-Coaching

1:1 Betreuung von Ihren Führungskräften.
Individuelles Coaching mit klaren
Umsetzungsmaßnahmen.

Insgesamt arbeiten wir 10 Einheiten à 2 Std.
intensiv miteinander.

Kontakt

Ich freue mich darauf Sie und ihre Firma unverbindlich kennen zu lernen.

Daniel Wüstholtz
Ihr Health Coach und Speaker.

web	www.sportwerk80.de
email	daniel@sportwerk80.de
mobil	+49(0)174.3139454

SPORTWERK80
COACHING BY DANIEL WÜSTHOLTZ