

# Mehrluft geht weiter! Und Sie?

Mehrluft geht weiter – auch mit Ihnen und Ihrem Unternehmen?

## Individuelle Angebote

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot für Ihr Unternehmen mit Ihren Zielsetzungen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und wir erstellen Ihnen ein Richtangebot oder erläutern unsere Ideen bei einem ersten Gespräch.

## Kosten

Gerne geben wir Ihnen eine Preisliste.

## Weitere Informationen

Sie haben noch Fragen oder möchten gerne mehr über Mehrluft erfahren. Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.

## Referenzen

Mehrluft durfte schon an verschiedenen Orten bewegen. Besuchen Sie unsere Webseite oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.



## Information und Kontakt

Mehrluft GmbH  
Isabelle und Jürg Hellmüller  
Obere Kohlhalden 11  
9042 Speicher AR  
Telefon 071 534 65 36  
Mobile 079 623 26 92  
info@mehrluft.ch  
www.mehrluft.ch

## Bewegter Alltag für Firmen und Organisationen

Einfacher geht's mit Bewegung

**mehrluft**  
mehr bewegung - mehr energie

## Bewegen - Erleichterung im (Business)Alltag



Menschen im beruflichen Alltag sind intensiv gefordert und benötigen neben Spannung auch Entspannung um leistungsfähig zu bleiben. Regelmässige Bewegung fördert die Konzentrationsfähigkeit, ermöglicht kreative Ideen und reduziert gesundheitliche Berufsausfälle.

Gesundes Verhalten, sei es am Arbeitsplatz oder privat, ist oft ganz einfach und lässt sich leicht in den (Berufs) Alltag integrieren.

Gerne unterstützen wir Sie beim Aufbau und bei der Definition von messbaren Zielen und helfen mit, die Umsetzung zum Erfolg zu führen.

## Mehrluft – mehr Möglichkeiten

**Bewegen – Energie schöpfen – leisten  
orientieren – entscheiden – umsetzen**

### Angebote

Die Bedürfnisse nach Bewegung sind individuell. Ein Mitarbeiter in der Produktion hat andere Bedürfnisse als eine Mitarbeiterin im Büro. Mehrluft arbeitet nicht mit Standardprogrammen, sondern entwickelt, je nach Bewegungsbedürfnissen und Zielsetzungen der Unternehmung, individuelle Programme.

### Möglichkeiten aus der Praxis:

- Tage / Halbtage zum Thema „Bewegung im Alltag“ in Theorie und Praxis
- Mitarbeit bei der Erstellung und Umsetzung von Gesundheitskonzepten
- Bewegung als Teil und Bereicherung von Seminaren
- Aufbau und/oder Begleitung von Mitarbeitersportangeboten
- Coaching von Einzelpersonen oder Gruppen im Bereich Fitness und Bewegung

### Zielsetzungen

So vielfältig wie die Angebote, so vielfältig können die Ziele sein. Sei es eine höhere Zufriedenheit am Arbeitsplatz, bessere Konzentrationsfähigkeit, effizientere Seminare oder eine Reduktion von Ausfalltagen. Bewegung kann auch einfach Spass machen und motivieren. Bereits ein einzelner Bewegungstag wirkt nachhaltig.

## Das Mehrluft Team



Isabelle und Jürg Hellmüller sind ein bewegendes und bewegtes Team mit fachlicher Ausbildung und mehrjähriger Praxiserfahrung.

### Ausbildung (Isabelle und Jürg Hellmüller)

- Eidg. dipl Turn- und Sportlehrer/in ETH Zürich
- Individuelle Weiterbildungen
- Jugend+Sport Experten

### Erfahrungen (Isabelle und Jürg\* Hellmüller)

- Mehrjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung
- Trainer/in im Nachwuchssport
- Aktive Sportler
- Leiter eines öffentlichen Sportzentrums\*
- 10 Jahre Leiter städtisches Sportamt\*