

THOMAS EBERL



Full of Life!

Gesundheitsmanagement



Full of...



Energy
Energy



Power
Power



Fun
Fun



Success
Success



Balance
Balance



Full of Life!

Ihre Wünsche ...

Dauerhafte Leistungsfähigkeit
 Emotionale Ausgeglichenheit
 Vitalität und Dynamik
 geistige Aufgewecktheit
 Kraft und Energie
 Kreativität
 Stabilität
 Klarheit
 Charisma
 Idealfigur
 Immunstärke
 Alter optimieren
 Flexibilität
 Tiefer Schlaf
 Wissen, was gut ist

... gute Gründe ins Handeln zu kommen.

Laut Umfrage möchten 69 Prozent der Bundesbürger mehr für Ihre Gesundheit tun. Mehr als jeder zweite gibt an, er sei sportlich aktiv. Tatsächlich erreichen aber nur 10 bis 20 Prozent jene Minimalbeanspruchung, die der Gesundheit wirklich hilft.

Sichern Sie ihre Lebensqualität

Entdecken Sie Ihr Potential und nutzen Sie versteckte Energiereserven! Projizieren Sie Ihre Lebensansprüche nicht nur auf Ihr Umfeld, sondern auch auf Ihren Körper. Investieren Sie - im Verhältnis zu Ihrem beruflichen Engagement - einen geringen Prozentsatz in Ihren Körper. Ganz egal an welchem Punkt Sie sich gerade befinden, Sie können ganz einfach Ihre körperliche und geistige Topform erreichen.

Nicht Zeit, sondern Energie ist unsere wertvollste Ressource

Um Zeit effektiv und sinnvoll nutzen zu können, brauchen wir ausreichend Energie, für das was wir tun. Nutzen Sie professionelles Energiemanagement. Je besser wir Aktivität, Bewegung und Entspannung richtig kombinieren, desto weniger sind wir Stress ausgeliefert und desto leistungsfähiger ist unser Körper und unser Gehirn.

Vitality Aging – Fit ins Alter

Wissenschaftliche Studien belegen: Wir altern nicht chronologisch, sondern biologisch. Wir können Körperfunktionen positiv beeinflussen und den Alterungsprozess überwinden. Chronische Beschwerden lassen sich nicht nur mit Symptom- Reparatur behandeln - Sie können einen wesentlichen Beitrag leisten, diese bereits im Keim zu ersticken.

Das Prinzip der minimalen Kontinuität

Durch Regelmäßigkeit und Struktur können Sie auch mit wenig Zeit und Aufwand die wesentlichen Bereiche wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Entspannung & Ernährung abdecken. Investieren Sie jeden Tag etwas Zeit, um bis ins hohe Alter eine gesunde, ausgeglichene, agile Persönlichkeit zu sein - mit Ausstrahlung, voller Kraft und Energie.

Interaktive Vorträge & Seminare die bewegen, berühren und begeistern.

Thomas Eberl zeigt in seinen Vorträgen & Seminaren wie einfach wir effektive Bewegungs- und Entspannungseinheiten in den Alltag integrieren und neue Energie gewinnen können.

Er liefert ein ganzheitliches Programm mit jeder Menge Tipps und effektiven Übungen, die mit wenig Zeit und Anstrengung umgesetzt werden können. Mit innovativen Methoden liefert er Impulse für das tägliche Leben.

Seine Dynamik und Begeisterung ist ansteckend und machen seine interaktiven Vorträge & Seminare zu einem besonderen Erlebnis.

Authentisch vermittelt Thomas Eberl fachlich fundierte Inhalte ansprechend - kurzweilig - praxisnah!

- Impulsvortrag 90 Min.
- Erlebnisseminar 2-3 Std.
- Ganztagesseminar 6-8 Std.

Alle Seminarvarianten können auf Teilnehmerzahl und bestimmte Zielgruppen abgestimmt werden.

Referenzen

Audi, BMW, Boston Consulting Group, Bayerischer Landtag, Kirby, Tiffany & Co, Lions Clubs, Wirtschaftsjunioren, Rotary, GWI Gesellschaft für Wirtschaftsinformation, AH Akademie für Fortbildung Heidelberg, Raiffeisen- und Volksbanken, Siemens, Sparkassen, Union Investment u.v.m

Themenvorschläge

- „Work-Life-Balance“ - Der Weg zu mehr Energie und Lebensfreude
- „Gesund poweren – effektiv abschalten“ – Professionelles Energiemanagement
- „Vitality Aging“ – Fit ins Alter
- „Bewegung als Heilmittel“
- „Erfolgs-Faktor Mensch“

Kompetenz und Erfahrung für Ihre Gesundheit!



Thomas Eberl
 Dipl.-Sportwissenschaftler,
 Fitness- und Gesundheitscoach
 Buchautor

Er lebt vor, wovon er spricht. Thomas Eberl überzeugt, motiviert und begeistert als brillanter Referent, Trainer und Coach auf dem Gebiet der Gesundheitsoptimierung.

Er versteht es nahezu alle Bereiche der körperlichen und geistigen Fitness zu einem eindrucksvollen Gesamtkonzept zu verbinden. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Entspannung und Ernährung - all diese Faktoren sind Teil seines ganzheitlichen Programms. Die wichtigsten Aspekte dabei sind: Effektive Prävention und Alltagstauglichkeit.

Als Top-Referent wird er für Vorträge und Seminare gebucht. Innovative und renommierte Unternehmen vertrauen auf seine Kompetenz.

Er berät Magazine und Medien, ist Buchautor und Gastdozent für das Fach „Gesundheitsbildung“ an der Technischen Universität München. Viele Sportler und Unternehmenslenker setzen auf ihn als persönlichen Coach.



THOMAS EBERL

Wir bieten individuelle Programme ...

ob Vortrag, Seminar oder Workshop,
Incentive-Veranstaltung,
exklusives Einzel-Coaching,
Beratung für Gesundheitskampagnen
oder Fitness-Coaching für Unternehmen

**... kommen Sie auf uns zu,
wir können viel für Sie tun!**

Thomas Eberl
Gesundheitsmanagement
Schönblick 10
D - 84163 Marklkofen/Warth

Tel. +49 (0)8734 - 93 76 90
Fax +49 (0)8734 - 93 76 91
Mobil +49 (0)170 - 215 0135

info@thomas-eberl.de
www.thomas-eberl.de

