



Work-Life-Balance - Wohlbefinden durch gezieltes Training

16. Oktober 2023
19.30 Uhr
Kiing Athletic
Hard

Starten Sie in die Woche mit praxisnahen Anregungen. Neues rückt in Ihr Blickfeld, frische Ideen inspirieren zur Weiterentwicklung. Der Austausch und das Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen ist wertvoll.



Im Jahr 2018 gründete Christine Schähle, als Betriebswirtin, Lebens- und Sozialberaterin sowie Hypnosecoach, Kiing Athletic. Sie arbeitet Hand in Hand mit dem Geschäftsführer Florian Küng, der über Qualifikationen als Personaltrainer, Coach, Masseur, Sportler und Referent für verschiedene Themen verfügt.

Gemeinsam leiten sie Kiing Athletic und setzen dabei auf die Verwirklichung ihrer Vision eines ganzheitlichen Ansatzes. Dies bedeutet, dass sie das Fitnessstudio nicht allein als klassische Trainingseinrichtung sehen, sondern den Schwerpunkt auf die individuelle Vielfalt der Menschen legen.

16. Oktober 2023

19.30 Uhr

Kiing Athletic

Rheinstraße 2

Eintritt frei

Stressbewältigung und Stärkung unserer körperlichen sowie mentalen Verfassung gewinnen in einem hektischem Alltag zunehmend an Relevanz. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse und Prioritäten, wenn es um das persönliche Wohlbefinden geht. Das Finden der persönlichen Balance ist ein komplexes Unterfangen, das verschiedene Lebensaspekte einschließt und sich im Laufe unseres Lebens immer wieder verändert.

Das Team von Kiing Athletic möchte euch bei diesem informativen Abend aufzeigen, wie ein gesundes Gleichgewicht durch die Beachtung der individuellen Bedürfnisse erreicht werden kann. Sie stellen konkrete Trainings, Methoden und Strategien vor und stehen euch gerne für Fragen zur Verfügung.

Die Trainingsräume sind in Socken oder barfuß zu betreten.

Im Anschluss gemütlicher Ausklang mit Fingerfood.

Wir bitten um Anmeldung bis 11. Oktober 2023

0664 7332 9143

wige@hard.at