

# COACHING & BERATUNG

ANNE HOFFMANN – COACH – PERSONAL TRAINER – MENTAL.ERNÄHRUNG.SPORT.ENERGIE

## Fit und gesund auf Business Trips - trotz Jetlag & Co.

Sie möchten sich auf Business Trips **fit** halten, **gut ernähren** und aus einem **Maximum an Energie** für Ihre Geschäftstermine schöpfen können?

Anne Hoffmann plant mit Ihnen gemeinsam Ihren **perfekten Business Trip**:

- **Sport an jedem Ort** der Welt und unterwegs
- **flexible** und **gesunde Ernährung** im Flugzeug, auf Reisen und im Ausland
- ein **Maximum an Energie** “on the road“, vor Ort und bei wichtigen Geschäftsterminen

13 Jahre lang flog Anne Hoffmann als Purser (Chef-Stewardess) bei der deutschen Lufthansa im Dienst kreuz und quer durch die Welt und kann Ihnen ideale und erfolgserprobte Strategien für Ihre Business Trips vermitteln.

- **Fit** trotz **Jetlag** und langen Reisen
- **Hotelzimmer Workouts** ohne Equipment
- **Bewegung** trotz straffem Terminplan
- **flexibel gestaltete Ernährung** in jeder Lebenssituation

## Alles geht!

Klären Sie gemeinsam mit der erfahrenen Coachin und ehemals berufsbedingten Vielfliegerin alle Ihre Fragen, z.B.:

- ✓ Wo und wie kann ich **Sport** machen und mich **bewegen**?
- ✓ Wie fühle ich mich **fit trotz Jetlag** und kann das **Maximum an Energie** rausholen?
- ✓ Wo bekomme ich im **Ausland** und Unterwegs das Richtige zu essen?
- ✓ Wie finde ich zu **erholsamem Schlaf**?
- ✓ Wie kann ich mich bei **langen Reisen** mit Flugzeug, Auto und der Bahn **sinnvoll bewegen**?
- ✓ **Hotelbuffet, Kantine, Raststätte, Tankstelle, ...** was esse ich da?
- ✓ Welche **Speisen** kann ich mir gut **mitnehmen, ohne lange vorzubereiten**?
- ✓ 13 Stunden **im Flugzeug**, und nun?
- ✓ Welche **kurzen Einheiten** gibt es für´s **Hotel Gym**?
- ✓ **Kein Gym in der Nähe...** und jetzt?
- ✓ Selbst versorgen im **ausländischen Supermarkt**, wie geht das?

Finden Sie im Coaching mit Anne Hoffmann Antworten auf Ihre speziellen Fragen.

- **Entspannt reisen**
- **Besser ankommen**
- **Die Zeit vor Ort genießen und sinnvoll nutzen**

**VEREINBAREN SIE IHREN COACHING-TERMIN:**

ANNE HOFFMANN

AH@COACHHOFFMANN.COM