

30.04.24 - Pressemitteilung / 1

## **Moderne Firmenfitness für eine ausgeglichene Work-Life-Balance**

### **Das Team von 7FITaugsburg plant und betreut flexible Fitness-Programme für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.**

Moderne Firmenfitness ist nicht mehr darauf ausgerichtet, Fehltage zu reduzieren und die Produktivität zu steigern. Im Fokus stehen mentale Stärke durch Stressabbau, eine ausgeglichene Work-Life-Balance sowie Verbesserung von Teamgeist und Identifikation mit dem Unternehmen.

Das moderne Firmenfitness-Angebot von 7FITaugsburg setzt deshalb den Fokus auf flexible Bedürfnisse von Arbeitnehmern und Arbeitgebern. Ein Team aus Sportlehrern, Ernährungsberatern und Ärzten entwickelt und betreut passgenaue Konzepte, die sich an Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen orientieren. Dazu zählen Gruppenkurse, Personal Training, eigene Trainingspläne und Vorträge per Video für das Home-Office. Regelmäßige Gesundheits-Checks und persönliche Beratung zu Ernährung, Bewegung und Ergonomie am Arbeitsplatz ergänzen das Angebot.

Zusätzlich bietet 7FITaugsburg Präventionskurse, die sich an arbeitsplatzbezogenen Belastungen orientieren, wie z.B. Wirbelsäulentraining zur Stärkung der Rückenmuskulatur oder Firmenyoga zur Stressbewältigung. Neben dem Inhouse-Trainingsangebot ermöglicht das Fitnesscenter in Augsburg allen Mitarbeitenden ein vielseitiges Workout, um den Teamgeist zu stärken.

Interessierte Unternehmen sind eingeladen, sich bei 7FITaugsburg über die vielfältigen Möglichkeiten der Firmenfitness zu informieren und gemeinsam ein maßgeschneidertes Programm zu entwickeln. Gerade die persönlichen Benefits und die Wertschätzung für jeden einzelnen Mitarbeiter sind wichtige Faktoren für eine langfristige Mitarbeiterbindung und Wahrung des Unternehmenserfolgs. Der Aktionsradius des Augsburger Fitnesscenters umfasst auch die Metropolregionen Stuttgart, München und Nürnberg.

#### **Statistik:**

Zeichen inkl. Leerzeichen: 1837

Wörter: 213

(Word- und Bilddatei im Anhang der E-Mail)

#### **Impressum:**

7FITaugsburg, Niederlassung der CardioClinic Augsburg Service GmbH,  
Alfred-Nobel-Straße 4, 86156 Augsburg, Giannoula Toupala (Geschäftsführerin),  
Tel. 0821 31987523, Amtsgericht Augsburg, HRB 18106, [www.7fitaugsburg.de](http://www.7fitaugsburg.de)

**Pressekontakt**

Annette Dobesch

T: 0151 61610582

presse[ ]annette-dobesch.de

www.annette-dobesch.de

30.04.24 - Pressemitteilung / 2

**Bildunterschrift:**

Zusammen mit allen Beteiligten entwickelt 7FITaugsburg bedarfsgerechte Firmenfitness-Konzepte

**Bildrechte:**

contrastwerkstatt| AdobeStock

(Bild und Pressemitteilung dürfen unter Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwendet werden.)

**Impressum:**

7FITaugsburg, Niederlassung der CardioClinic Augsburg Service GmbH,  
Alfred-Nobel-Straße 4, 86156 Augsburg, Giannoula Toupala (Geschäftsführerin),  
Tel. 0821 31987523, Amtsgericht Augsburg, HRB 18106, [www.7fitaugsburg.de](http://www.7fitaugsburg.de)

**Pressekontakt**Annette Dobesch  
T: 0151 61610582  
[presse@jannette-dobesch.de](mailto:presse@jannette-dobesch.de)  
[www.annette-dobesch.de](http://www.annette-dobesch.de)

30.04.24 - Pressemitteilung / 3

**Factsheet: 7FITaugsburg**

Pitch kurz (87 Zeichen):

7FITaugsburg bietet persönliches Training für Frauen, Männer, Senioren und Unternehmen.

Pitch lang (169 Zeichen):

7FITaugsburg bietet persönliches Training in ruhiger Umgebung. Fitnesskurse und sportmedizinische Leistungen ergänzen das Angebot für Sportanfänger und Fortgeschrittene.

Profil (533 Zeichen):

7FITaugsburg bietet persönliches Training in ruhiger Umgebung. Ein sportmedizinisch geschultes Team betreut Frauen, Männer, Senioren und Unternehmen bei der Planung und Umsetzung ihrer Fitnessziele. Abwechslungsreiche Fitnesskurse, moderne Analysetechniken, Check-ups und individuelle Leistungsdiagnostik ergänzen das Angebot für Sportanfänger und Fortgeschrittene. Mit Beratung, Schulung und Koordination zeigt sich das Augsburger Fitnesscenter auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement als fachkundiger Partner.

**Bildunterschrift:**

Unser Fokus und Ihr Vorteil liegen in einem flexiblen Firmenfitness-Konzept, das sich ohne großen Aufwand in den täglichen Arbeitsablauf integrieren lässt.

**Bildrechte:**

Giannoula Toupala, 7FITaugsburg  
(Das Bild darf unter Angabe des Bildnachweises verwendet werden.)

**Impressum:**

7FITaugsburg, Niederlassung der CardioClinic Augsburg Service GmbH,  
Alfred-Nobel-Straße 4, 86156 Augsburg, Giannoula Toupala (Geschäftsführerin),  
Tel. 0821 31987523, Amtsgericht Augsburg, HRB 18106, [www.7fitaugsburg.de](http://www.7fitaugsburg.de)

30.04.24 - Pressemitteilung / 4

## **Pressekontakt**

### **Annette Dobesch - Agentur für Content und Design**

#### **Profil:**

Als Agentur für Content und Design entwickeln wir eine klare, inspirierende Vermittlung von Botschaften. Wir gestalten Lösungen für Unternehmen, Cluster, Institute und Autoren. Pressearbeit, Imagetexte(n) sowie klassisches und digitales Marketing zählen ebenso zu unserem Repertoire wie die Förderung und Vermarktung von Selfpublishern. Medienübergreifende Erfahrung und Kommunikation auf Augenhöhe sind Grundlagen für unser Denken und Handeln.

#### **Ansprechpartnerin:**

Annette Dobesch  
Spenglergäßchen 16 b  
86152 Augsburg

T: 0151 61610582  
[presse@annette-dobesch.de](mailto:presse@annette-dobesch.de)  
[www.annette-dobesch.de](http://www.annette-dobesch.de)  
[www.linkedin.com/in/annette-dobesch](https://www.linkedin.com/in/annette-dobesch)  
[www.instagram.com/annette.dobesch](https://www.instagram.com/annette.dobesch)

#### **Impressum:**

7FITaugsburg, Niederlassung der CardioClinic Augsburg Service GmbH,  
Alfred-Nobel-Straße 4, 86156 Augsburg, Giannoula Toupala (Geschäftsführerin),  
Tel. 0821 31987523, Amtsgericht Augsburg, HRB 18106, [www.7fitaugsburg.de](http://www.7fitaugsburg.de)