

# Willkommen bei Gesunde-Impulse

**Deinem einzigartigen Kursangebot,  
geleitet von Frank und Sonja. Hier  
unterstützen wir Dich dabei, ein  
neues Gefühl von Entspannung und  
Wohlbefinden zu erleben und in  
Deinen Alltag zu integrieren.**

In unseren Kursen erhältst Du  
wertvolle Impulse zu aktuellen  
Lebens- und Gesundheitsthemen,  
die uns alle betreffen.

Wir zeigen Dir, wie Du Deine  
Perspektive in herausfordernden  
Situationen ändern und neue,  
souveräne Wege gehen kannst.



## Kontakt und Anmeldung

### durst-aktiv

Zentrum für Selbstverteidigung,  
Gesundheit und Prävention  
Carl-Benz-Ring 33a  
35423 Lich

[info@gesunde-impulse.com](mailto:info@gesunde-impulse.com)  
[gesunde-impulse.com](http://gesunde-impulse.com)

### Frank Durst

Seit 1992 Trainer für Selbstverteidigung,  
Gesundheit und Prävention  
● Mobil: 0171 272 90 60

### Sonja Höhne

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
● Mobil: 0176 316 34 710  
● Telefon: 06404 9051876

## Aktuelle Kurse

Termine und  
Informationen zu  
unseren aktuellen  
Kursen findest Du  
auf unserer Website:  
[www.gesunde-impulse.com](http://www.gesunde-impulse.com)



## Wie im Innen, so im Außen

Durch kleine Schritte veränderst Du Deine Lebensbedingungen und Deinen körperlichen Zustand zum Besten für Dich und Dein Umfeld. Unsere Kurse finden in einem vertraulichen Rahmen in den Räumen von durst-aktiv in Lich statt.

**Gesunde-Impulse** sind für alle geeignet - ganz gleich, ob Du Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen mitbringst. Komm vorbei und bring alles mit, was Dich ausmacht. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir auf diese transformative Reise zu gehen!



## Unsere Angebote für Deine Gesundheit

### 1. Anerkannte Gesundheitskurse:

Profitiere von Kursen, die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind und mit ärztlicher Begleitung durchgeführt werden.

### 2. Regelmäßige Unterrichtseinheiten:

Wöchentlich strukturierte Unterrichtseinheiten für eine nachhaltige Gesundheitsförderung.

### 3. Tagesseminare und Workshops:

Unsere Tagesseminare bieten Dir inspirierende Impulse und praxisnahe Kenntnisse zu verschiedenen Themen. Melde Dich als Einzelperson an oder verfolge als Gruppe ein gemeinsames Ziel. Wir entwickeln auch gern individuelle Konzepte für Euch!

## Betriebliche Gesundheitsvorsorge

### Individuelle Konzepte für Dein Unternehmen:

Wir bieten maßgeschneiderte **Gesunde-Impulse** an, die speziell auf die Bedürfnisse Deines Unternehmens abgestimmt sind. Unser Modulkonzept ermöglicht es, verschiedene Impulse auszuwählen und zu kombinieren - so können die spezifischen Anforderungen Deines Betriebs optimiert werden!

Gerne generieren wir **Gesunde-Impulse** individuell für Deinen Betrieb - wenn Du Dich von unserem Angebot inspiriert fühlst, aber besondere Wünsche hast. Auch der zeitliche Rahmen ist variabel.

Bitte sende uns für detaillierte Informationen Deine Kontaktdaten zu. Wir melden uns zeitnah bei Dir!

Gemeinsam tragen wir zur Gesundheit und Zufriedenheit Deiner Mitarbeiter bei.