

CAMP DÖRFL - WORKSHOPS

FIT IM ALLTAG

Es gibt immer eine Möglichkeit etwas zu Tun!

Die Botschaft meiner Arbeit



ES IST EINFACHER ALS MAN DENKT

Fit sein bedeutet nicht ein Profi Bodybuilder zu werden, sondern seinen Körper gut zu behandeln. Wir können einfache Übungen in den Alltag integrieren und für Soforthilfe sorgen, ohne unsere Abläufe zu ändern. Integration statt Verzicht erlaubt keine Ausreden.

ES LOHNT SICH ETWAS ZU TUN

Wir können vielen Krankheiten vorwirken, wenn wir unseren Körper im ausgewogenen Maß sportlich belasten und stärken gleichzeitig auch unser Immunsystem. Bessere Hormonbildung, höhere Stoffwechselprozesse und die Batterie für die eigene Psyche.

AUFTANKEN DURCH GLÜCKSGEFÜHLE

Unser Körper stößt nach einer erfolgreichen Trainingseinheit Glückshormone aus und gibt uns ein Gefühl vom Erfolg. Mit diesen immer wiederkehrenden, kleinen Erfolgserlebnissen können wir uns auftanken und mit einer gewissen Leichtigkeit eine Routine entwickeln.



Investition mit Mehrwert!

ICH LIEFERE DEN SERVICE, DEN SIE VERDIENT HABEN.



WIR TRAINIEREN ZUSAMMEN

Eine kleine Sparteinheit hat noch nie geschadet! Unter meiner professionellen Anleitung zeige ich Ihren Mitarbeiter Übungen, die man ganz einfach in den Alltag integrieren kann.

A group of people are gathered in a room, possibly for a presentation or workshop. In the foreground, a man with short brown hair, wearing a black hoodie with 'WAYO' in red and white letters, is speaking into a microphone. He is smiling and looking towards the camera. To his left, another man with short brown hair and a goatee, wearing a black t-shirt, is smiling and looking towards the speaker. In the background, several other people are visible, including a woman with blonde hair and a man wearing a black cap. The room has a green wall on the left and a white wall on the right. A yellow text box is overlaid on the left side of the image.

Präsentationen und Vorträge sind mächtige Werkzeuge, um Ihren Mitarbeitern, die Sachverhalte von verschiedenen Perspektiven aufzuzeigen. Oft ist "das Gute" so nah und nur eine Frage, wie wir auf eine gewisse Situation blicken. Emotionen kontrollieren und sachlich auf Verbesserungsprozesse eingehen, als Schlüssel zum Erfolg.

DEHNÜBUNGEN AM ARBEITSPLATZ



MOBILITÄT

Durch langes Sitzen verkürzt vor allem unsere Beinrückseite stark. Regelmäßiges Aufstehen, arbeiten an einem Stehtisch oder verschiedene Übungen können helfen.



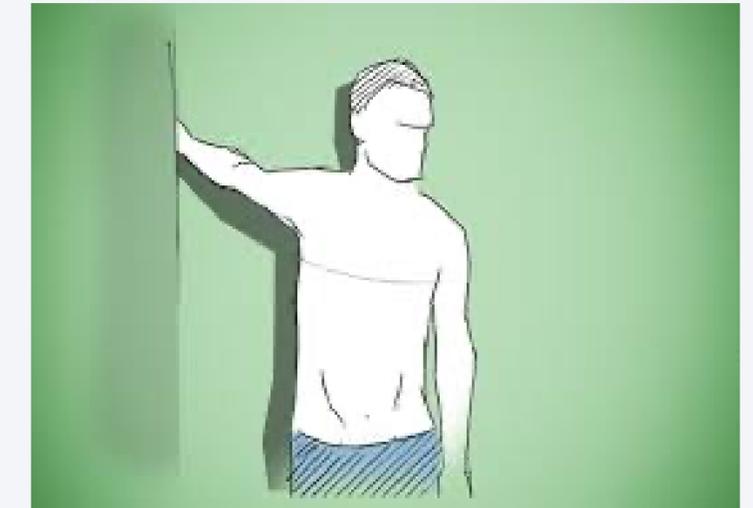
SCHMERZEN

Durch das Vorbeugen am Schreibtisch verkürzt der Hüftbeuger und ist dadurch ständig auf Zug. Unser Rücken will das Ganze ausgleichen und macht auf Dauer Probleme.



FLEXIBILITÄT

Durch fehlende Bewegung sind wir oft steif und fühlen uns eingerostet. Mit verschiedenen Lockerungsübungen können wir direkt mehr Flexibilität erlangen.



HALTUNG

Ob am Smartphone, Schreibtisch oder Esstisch - immer ist die Schulter nach vorne gebeugt und verkürzt die Brust. Dadurch landen wir oft in einer gebückten Haltung.



WAS WIR ALLE TUN KÖNNEN

Nicht jeder will in seiner Freizeit viel Zeit mit Sport verbringen, aber wir alle sollten etwas für uns tun und den Sport auf verschiedene Arten im Alltag integrieren. Ganz nach dem Motto: Ein Schritt ist besser, als kein Schritt & oft est genau der ein Anfang für eine neue Richtung.

DER VORTRAG

Was Sie erwartet



Impulse setzen für
Ihre Mitarbeiter



Authentischer Vortrag
von Mensch zu Mensch



15 Jahre Erfahrung



Verständliche Analysetools



Mehr Tatkraft

VOM ERSTKONTAKT BIS ZUM EVENT



ANFRAGE SENDEN

Sende Sie mir ganz unkompliziert eine Anfrage über das Kontaktformular mit Ihren individuellen Wünschen und Vorstellungen. Ich melde mich innerhalb 24h bei Ihnen für einen Vorschlag zur Umsetzung.



PERSÖNLICHES GESPRÄCH

Wir lernen uns in einem persönlichen Erstgespräch in Ihrer Firma oder über ein Online-Meeting kennen und finden heraus, wie der Vortrag für Ihre Mitarbeiter zu einem einzigartigen Erlebnis wird.



SHOWTIME

Sie müssen sich um nichts kümmern! Ich bereite alles für Sie vor und unterhalte Ihre Mitarbeiter mit Mehrwert.

Bereiche, die mich beschäftigen



BODYBUILDING & FITNESS

Deutscher Meister, Profi & Personal Trainer



TRIATHLON & MARATHON

Ausdauer im Wettkampfbereich



SPEAKER & MODERATOR

spannende Vorträge und Begleitungen von
Veranstaltungen



DBFV E.V.

Bodybuilding & Fitness Verband



NAF

fränkisches Familienunternehmen



NÜRNBERGER

NACHTGEDANKEN

Speaker Event



MATHIAS-VON-FLURL-SCHULE

Berufsschule



FITNETIX

Fitnessstudio

REFERENZEN

DIE WERTE IM CAMP DÖRFL

QUALITÄTS- ARBEIT

Sie können von mir immer 100% erwarten. In meinem Berufsfeld gibt es keine halben Sachen und somit werde ich Ihnen einen qualitativen Service bieten, mit dem jeder Ihrer Mitarbeiter etwas anfangen kann!

BESTÄNDIGKEIT

Anfangen ist einfach, dran bleiben wird schon etwas komplizierter! Beständigkeit ist eine der wichtigsten Eigenschaften eines jeden Menschen. Sei es in der Beziehung mit dem Partner, dem Kontakt zu unseren Freunden oder auch das dran bleiben in unseren beruflichen und sportlichen Zielen.

"Consistency is the key."

LANGFRISTIGKEIT

Impulse eines Vortrags können den ersten Schritt für eine langfristige Veränderung geben. Mir ist es wichtig, das meine Zuhörer etwas mit nach Hause nehmen. Kurzfristig sind wir oft bereit, Prozesse zu verändern und zu optimieren. Aber wie schaffen wir es langfristig an unseren Zielen dran zu bleiben und unseren Weg nicht zu verlassen?



Authentisch und verständnisvoll

Die Reise ist nicht immer einfach, umso wichtiger ist ein Werkzeugkasten mit Tools, die uns an schwierigen Tagen helfen können! Mit meiner authentischen, überzeugenden Art zeige ich Ihnen funktionierende Beispiele für kurz- und langfristige Veränderungen.



SETZEN SIE SICH MIT MIR IN VERBINDUNG



FACEBOOK



WEBSITE



INSTAGRAM



Kontakt

So erreichen Sie mich

POSTANSCHRIFT

Kraftshofer Hauptstraße 154, 90427 Nürnberg

E-MAIL-ADRESSE

Dominik.doerfl@web.de

TELEFONNUMMER

0178-5736015



DIE BESTE INVESTITION IST IN UNS.



**WENN SIE EINEN BESONDEREN VORTRAG FÜR IHRE NÄCHSTE VERANSTALTUNG SUCHEN,
SIND SIE MIT DEM CAMP DÖRFL GENAU RICHTIG BERATEN.
ZIELSTREBIKEIT, BESTÄNDIGKEIT UND DAS GEWISSE ETWAS DURCH ERAHRUNGEN IN DER
PRAXIS IN VIELEN VERSCHIEDENEN BEREICHEN.**

WE HAVE A VISION.