



**Das innovative  
Bewegungskonzept  
für Ihr Unternehmen**

# Das Inhaltsverzeichnis

## 1. Wir stellen uns vor

1.1 Wer steht hinter NBF? **S.3**

1.2 Unsere Mission. **S.4**

1.3 Warum auch Sie Firmenfitness in Ihr Unternehmen integrieren sollten? **S.5**

## 2. Unser Vorgehen / Konzept

2.1 So kommen Ihre Mitarbeiter zurück zur Selbstwirksamkeit. **S.6**

2.2 Gehen Sie gezielt Ihre Probleme an. So sparen Sie Geld, Zeit und Nerven. **S.6**

2.3 Gemeinsam Wachsen. So bleiben Sie langfristig am Ball. **S.7**

## 3. Unsere Dienstleistungen

3.1 Unser Ziel in Ihrem Unternehmen. **S.9**

3.2 Unser Studio in Lüdenscheid. **S.10**

3.3 Unsere Dienstleistungen für Gruppen. **S.11-13**

3.4 Unsere Dienstleistungen für den Einzelnen. **S.14-16**

3.5 Unsere Wissensvermittlung / Service. **S.17-21**

## 4. Unsere Kontaktdaten

A group of diverse, fit people posing in a gym. The group includes men and women of various ages and ethnicities, all appearing healthy and muscular. They are wearing various athletic clothing, including t-shirts, tank tops, and shorts. Some are flexing their muscles, while others are in a more relaxed pose. The background shows gym equipment like racks and a pull-up bar. The overall atmosphere is one of strength and community.

# Natural Body Fitness stellt sich vor

Verstehen - Umsetzen - **Erleben**

1



**Kraft.  
Körperbewusstsein.  
Bewegungsfreiheit.  
Lebensqualität.**

## **1.1 Wer steht hinter Natural Body Fitness?**



**Christopher Balks**

Mein Name ist Christopher Balks, ich bin seit **2016 Personal Trainer und Sporttherapeut** und betreibe seit 2019 das Athletikstudio Natural Body Fitness in Lüdenscheid.

Ich und mein Team von 7 leidenschaftlichen Trainern mit verschiedenen Schwerpunkten verfolgen die Vision mehr Menschen durch Training mit dem eigenen Körpergewicht und Athletiktraining zu einem **schmerzfreien und leistungsfähigen Leben** zu führen.

**IHR ERFOLG IST UNSER ZIEL**

Wir bringen Menschen **aus ihren Schmerzen** heraus, **zurück in ihre volle Leistungsfähigkeit** und zeigen ihnen, wie sie weitere körperliche Ziele zeiteffizient erreichen können.



**Kraft.  
Körperbewusstsein.  
Bewegungsfreiheit.  
Lebensqualität.**

## 1.2 Unsere Mission

**Unsere Mission** ist es, so vielen Menschen, wie möglich aus ihren Schmerzen heraus zu helfen und sie anschließend in die Leistungsfähigkeit zu begleiten.

Wir bringen Ihre Mitarbeiter zurück zu mehr **Selbstwirksamkeit** im Bezug auf ihre Ernährung, Bewegung und den Umgang mit Stress.

Durch **Aufklärungsarbeit, einer hohen Betreuung und intensiver Wissensvermittlung** in unseren Kleingruppenkursen, Personal Trainings und Workshops bringen wir auch Ihr Unternehmen von innen heraus in ein **gesundes Wachstum**.

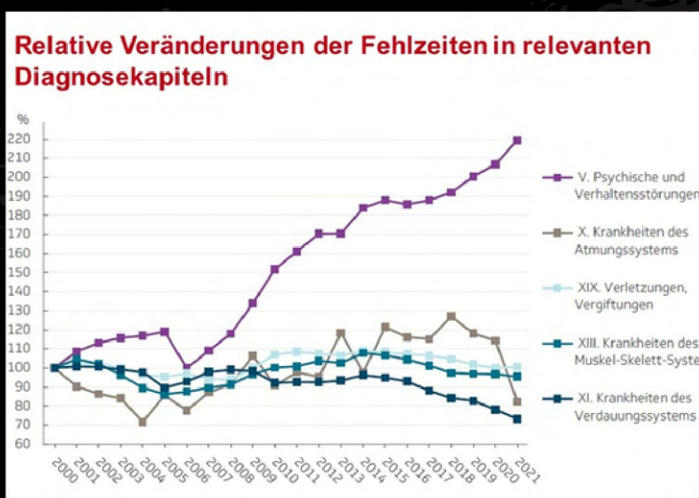


**Gehen Sie den ersten Schritt! Den Rest erledigen wir.**

# 1.3 Warum auch Sie Firmenfitness in Ihr Unternehmen integrieren sollten?

Die Welt ist im Wandel. Seit Corona hat sich die Wirtschaftslage und die private Ausgangslage bei vielen Menschen in Deutschland stark verändert.

Der **Leistungsdruck steigt** und das wirkt sich langfristig negativ auf die **Gesundheit Ihrer Mitarbeiter** und somit auf die **Gesundheit Ihres Unternehmens** aus.



Laut Studien hat sich der **Krankenstand durch psychische Erkrankungen** in den letzten 10 Jahren fast **verdoppelt**. Hinzu kommen die Ausfälle wegen **physischen Problemen**.

Aus unserer Erfahrung kann **Firmenfitness** all diese Probleme **gezielt verbessern**. So wird die **Lebensqualität** Ihrer Mitarbeiter **stark gesteigert**, was sich **positiv** auf die **Bindung, Teamfähigkeit** und das **Betriebsklima** im Unternehmen auswirkt. Und ganz nebenbei profitieren Sie auch noch **finanziell** durch **Minderung Ihrer Krankheitskosten**. So entsteht eine **WIN-WIN** Situation mit **großem Wachstumspotential**.



# Bringen auch Sie Ihr Unternehmen von innen heraus in ein gesundes Wachstum!

## Ihre finanziellen Vorteile:

Im Durchschnitt **sinken**  
**Krankenstand und**  
**Krankenkosten um**  
**25%**

Der durchschnittliche  
**Return on Investment**  
liegt laut Studien bei  
**1:6,1**

Laut § 3 Nummer 34 EStG

**600€/Jahr**

pro Mitarbeiter  
steuerlich absetzbar

## weitere Vorteile:

Firmenimage

Mitarbeiter-  
zufriedenheit

Mitarbeiter-  
gewinnung

Arbeitsklima &  
Teamfähigkeit

Produktivität

Loyalität der  
Mitarbeiter



# Unser Vorgehen / Konzept

Verstehen - Umsetzen - **Erleben**

2





Kraft.  
Körperbewusstsein.  
Bewegungsfreiheit.  
Lebensqualität.

## 2.1 Schritt 1: Ihre Mitarbeiter kommen in die **Selbstwirksamkeit!**

Durch unser **prinzipiengeführtes Konzept** bringen wir Ihren Mitarbeitern bei, selbstständig Schmerzen zu lösen und vorzubeugen, ihre Ernährung zu verbessern und gesünder mit Stress umgehen zu können.

## 2.2 Schritt 2: **Verlieren Sie keine Zeit** mit Dingen, die sie nicht brauchen!

Durch eine **hohe und individuelle Betreuung mit intensiver Wissensvermittlung** geben wir Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, ihre körperlichen Ziele zeiteffizient zu erreichen und sie langfristig zu halten.

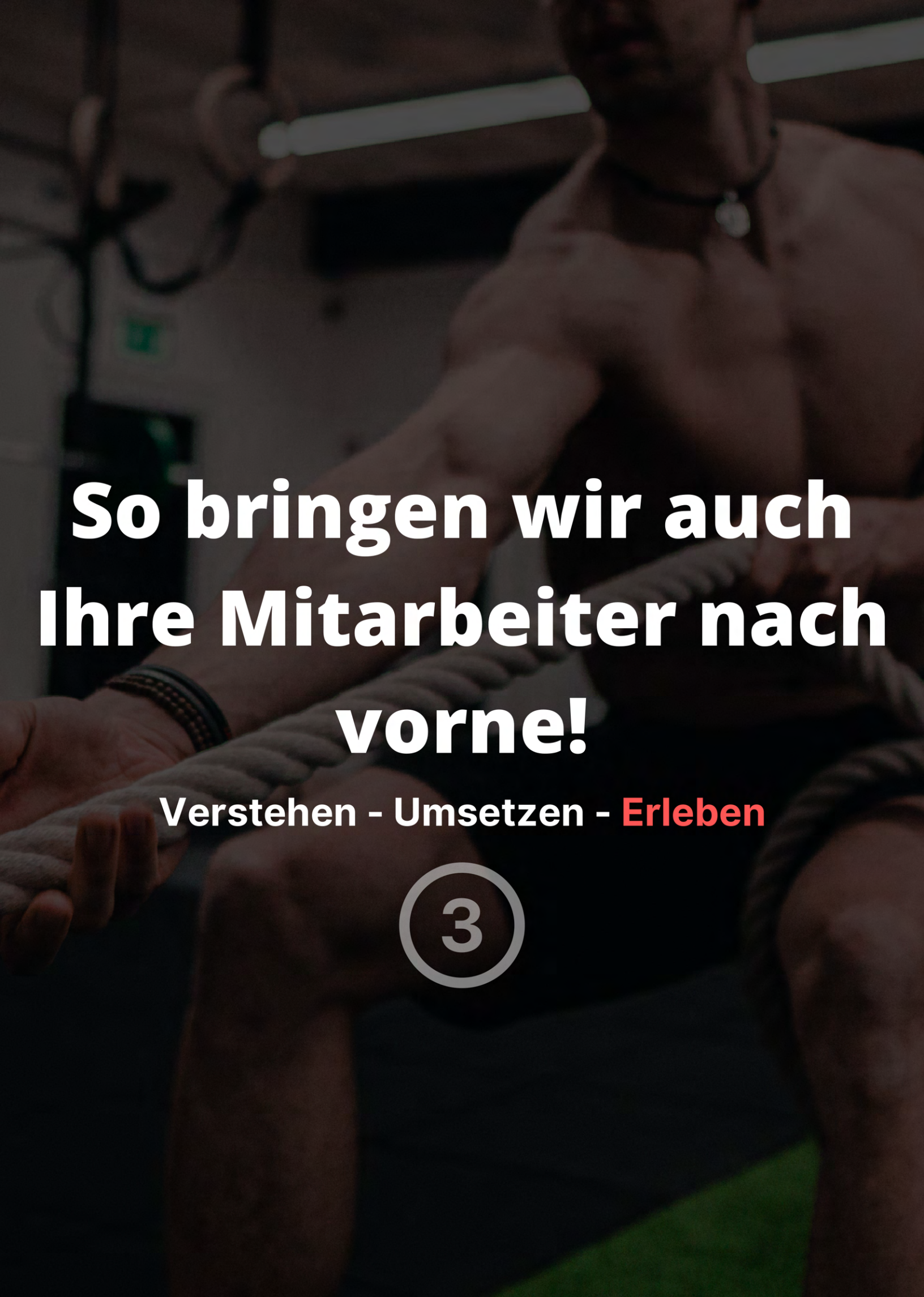


**Kraft.  
Körperbewusstsein.  
Bewegungsfreiheit.  
Lebensqualität.**

## 2.3 Schritt 3: Bleiben Sie **langfristig motiviert.**

Durch die **Gruppendynamik** unserer Kleingruppenkurse und **Gruppencoachings** fördern wir den **Teamgeist** und erhöhen die **Motivation**, um das gewünschte Ziel leichter zu erreichen.



A group of people, including a man in a white shirt and a woman in a black top, are participating in a team-building exercise. They are holding onto a thick, grey rope that is stretched across the frame. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting with some equipment.

# So bringen wir auch Ihre Mitarbeiter nach vorne!

Verstehen - Umsetzen - **Erleben**

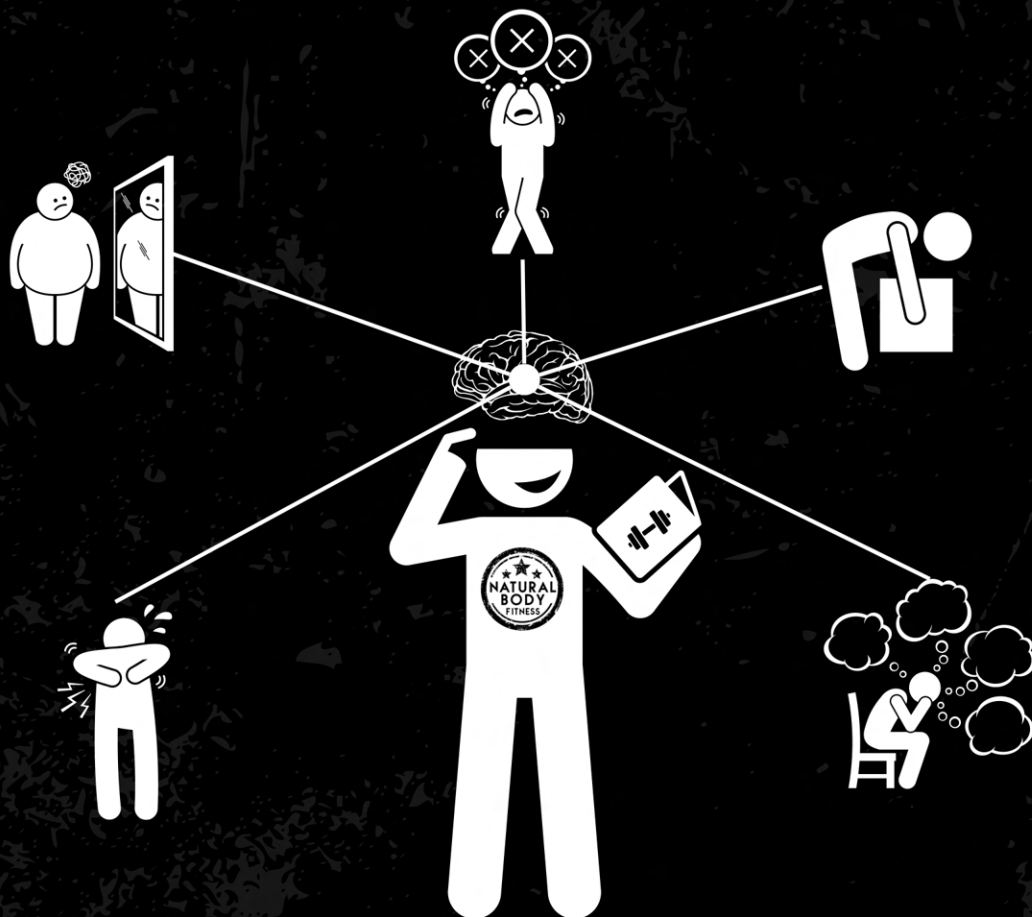
3

# 3.1 Unser Ziel

Das Ziel dieser vielfältigen Dienstleistung ist es, dass Ihr Unternehmen **einen Ansprechpartner** hat, der sich um die haltungsbedingten Probleme und Probleme, die durch Überlastung oder zu wenig Bewegung entstehen, kümmert.

Dadurch erreichen wir eine optimale Übersicht über die **Probleme aller Mitarbeiter** und Sie haben eine vertrauenswürdige Anlaufstelle, mit der diese Probleme langfristig gelöst werden.

Die verschiedenen Dienstleistungen können, je nach Wunsch und Bedarf, wie Bausteine zusammengefügt oder einzeln gebucht werden.





## 3.2 Unser Studio

Alle unsere Dienstleistungen bieten wir schon seit 2019 in unserem Athletik- & Movementstudio in Lüdenscheid an. **Die Nutzung unseres Studios** und eine damit einhergehende **intensivere Betreuung** ist auch ein Teil unserer Angebote für Sie.

### 3.2.1 Ihr Zuschuss zum Mitgliederbeitrag

Um Ihren Mitarbeitern eine Möglichkeit zum stetigen Training zu geben haben wir die Möglichkeit geschaffen **unser Studio 24/7** zur Verfügung zu stellen.

Durch unsere **hochbetreuten Kurse** oder das Training im **freien Trainingsbereich mit Trainingsplan** ermöglicht es uns Ihre Mitarbeiter nachhaltig zu betreuen und an ihre Ziele zu bringen.



## 3.3 In der Gruppe

Alle Kurse à 60 Minuten sind bei Ihnen vor Ort oder in unserem Studio in Lüdenscheid in internen Firmenkursen durchführbar. Die Kurse können mit jedem Leistungslevel durchgeführt werden.

### 3.3.1 Kleingruppenkurse Fundamentals (max. 10 Personen)

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen der **Grundlagen**, um einen langfristig gesunden Körper zu erhalten. Wir gleichen durch gezielte Übungen in einer **hohen Bewegungsqualität** Dysbalancen aus und verbessern die **Körperhaltung im Beruf und Alltag**. Bewegungsmuster, die langfristig zu Schmerzen führen können werden hier aufgelöst und bestehende **Schmerzen** nachhaltig verbessert.





# 3.3 In der Gruppe

## 3.3.2 Kleingruppen Kurse Yoga (max. 15 Personen)

Hier **reduzieren wir Stress und negative Gedankenmuster**. Ihre Mitarbeiter entwickeln eine erhöhte Stressresilienz gegenüber Stresssituationen und Konflikten und erhöhen zu dem noch ihr Körperbewusstsein und ihre Flexibilität.

**AUCH ONLINE MÖGLICH!**





## 3.3 In der Gruppe

### 3.3.3 Workshops & fortlaufende Workshop Programme

Durch gezielte Workshops in den Bereichen **Ernährung, Körperhaltung, gesunder Bewegung und Stressmanagement** geben wir Ihnen die Möglichkeit, noch tiefer in die Materie einzutauchen. So bekommen Sie und Ihre Mitarbeiter zusätzlich mehr Hintergrundwissen und kommen noch schneller in die Umsetzung.





## 3.4 Für den Einzelnen

Sollte sich in den Kursen herausstellen, dass einige Ihrer Mitarbeiter eine intensivere Betreuung benötigen, bieten wir hier individuelle Lösungsstrategien an.

### 3.4.1 Online / Offline Personal Training / Coaching

Wir packen die Ursachen für **körperliche Einschränkungen, Übergewicht oder zu viel Stress** an der Wurzel. Durch eine gezielte Analyse dieser 3 Faktoren können wir in den weiteren Einzelstunden zu 100% auf die Bedürfnisse und körperlichen Herausforderungen des Einzelnen eingehen. So erreichen sie mit wenig Zeitaufwand maximale Ergebnisse und haben über den gebuchten Zeitraum die optimale Unterstützung durch einen unserer Trainer.



# 3.4 Für den Einzelnen

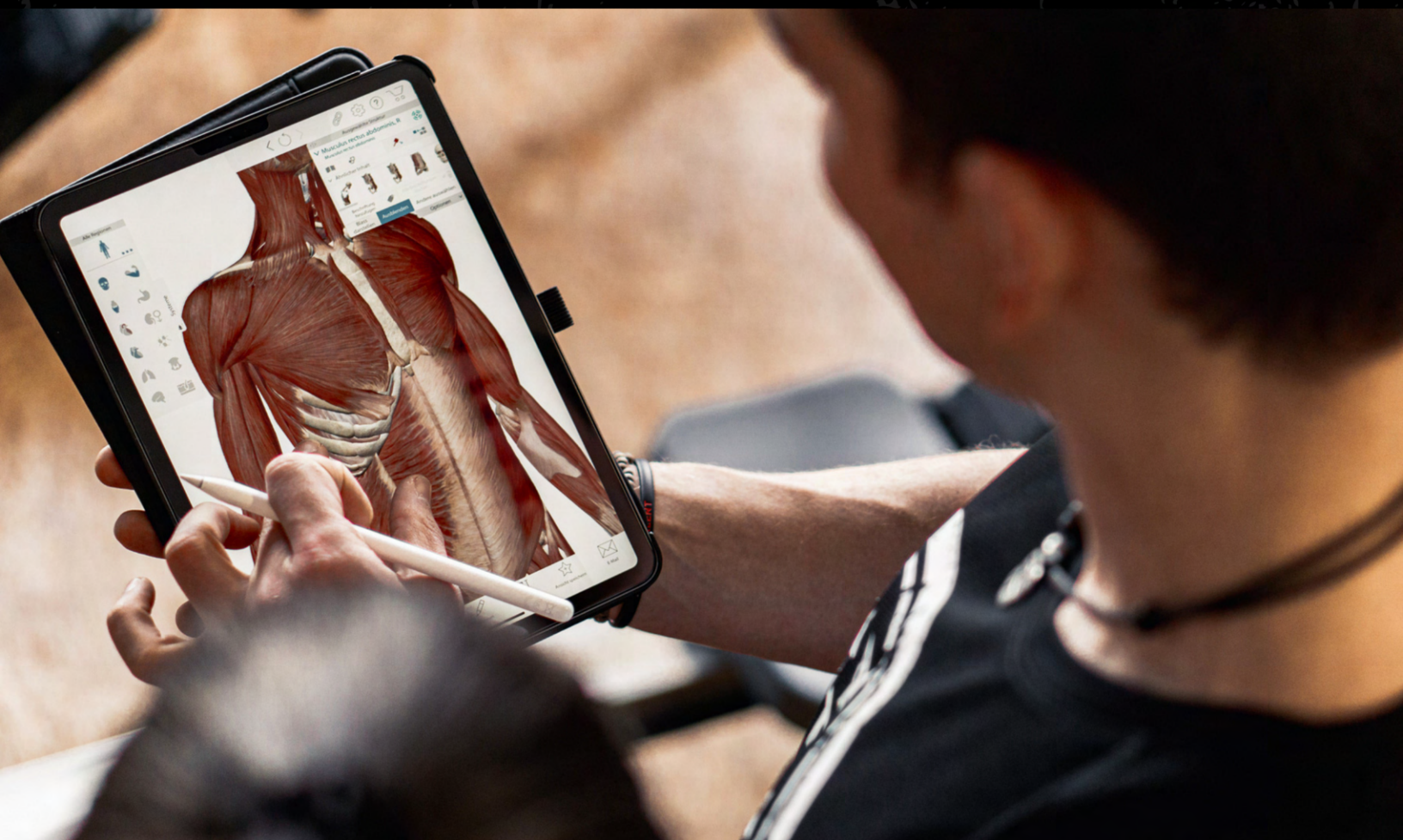


## 3.4.2 Haltungs- & Bewegungsanalysen

Durch unsere gezielte Bewegungs- & Haltungsanalyse ist es uns möglich, **die Ursachen von haltungsbedingten Problemen** herauszufinden und diese mit spezifischen Übungen und Tipps für den Alltag zu verbessern.

In Kombination mit den Gruppenkursen, Personal Trainings und der Wissensvermittlung steht Ihrem körperlichen Erfolg nahezu nichts mehr im Weg.

**AUCH ONLINE MÖGLICH!**





## 3.4 Für den Einzelnen

### 3.4.3 Haltungsanalyse am Arbeitsplatz

Die Haltung am Arbeitsplatz ist wichtig! Mit Hilfe einer Analyse erkennen wir die Beschwerdeproblematik ihrer Mitarbeiter am Arbeitsplatz.

Anschließend bekommen ihre Mitarbeiter **gezielte Übungen und Tipps** an die Hand, mit denen sie ihre Haltung und Bewegung bei der Arbeit verbessern können. **Langfristige Schmerzen** können so **verbessert und vorgebeugt** werden.



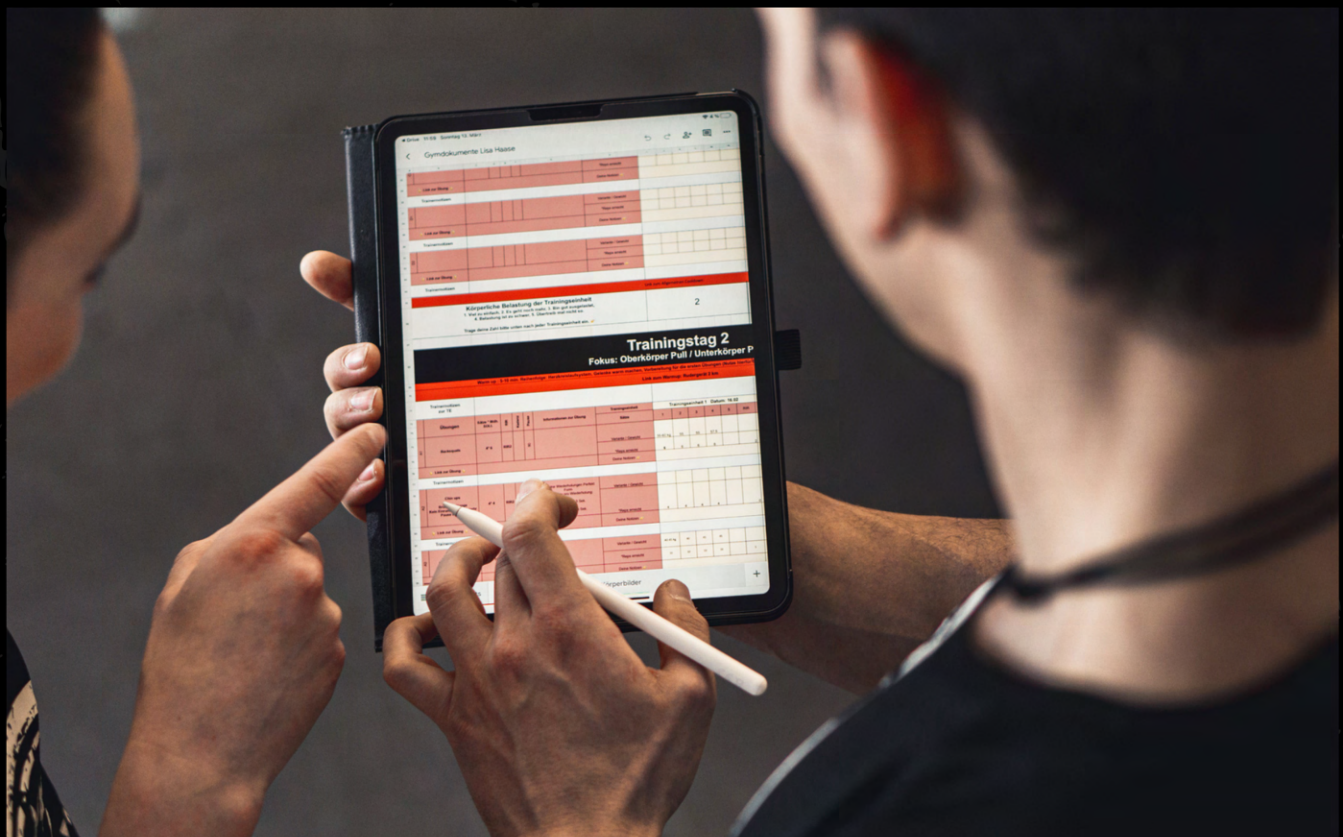
# 3.5 Die Wissensvermittlung & der Service



Unser Ziel ist es, ihren Mitarbeitern das gesamte Wissen mit effektiven Umsetzungsstrategien an die Hand zu geben.  
**Langfristig ist eine hohe Selbstwirksamkeit das Ziel.**

## 3.5.1 Online Programme / Die Wissensvermittlung

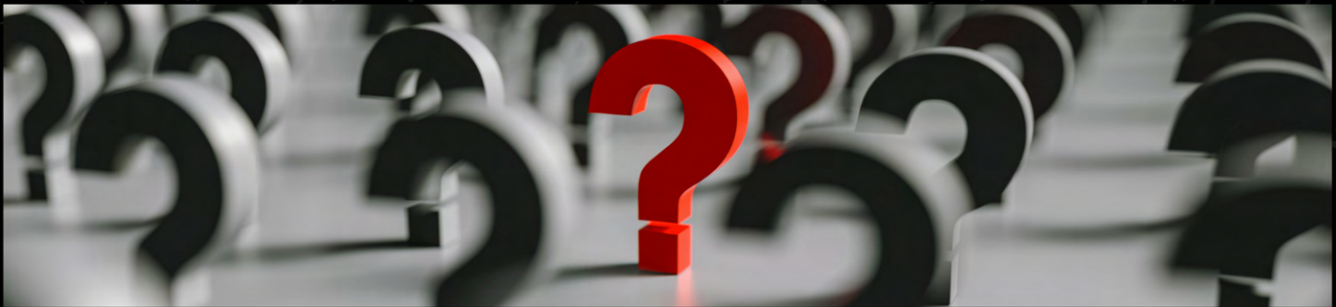
In unserer Online Plattform können sich Ihre Mitarbeiter über Videos, Blog Artikel und PDF Dateien Wissen zu den Themen **Bewegung, Fitness, Ernährung und Stressmanagement** aneignen, um langfristig in die Eigenständigkeit zu kommen.



## 3.5 Die Wissensvermittlung & der Service

### 3.5.2 Online Programme & Frage und Antwort (Q&A)

Ihre Mitarbeiter können uns per Email individuelle Fragen stellen und wir beantworten diese gezielt in **Videos oder PDF Dateien**. Diese Dateien können Ihre Mitarbeiter jederzeit über unsere Online Plattform aufrufen und sich in ihrer Gesundheit weiterbilden.



### 3.5.3 Die Dokumentation

Die Dokumentation dient dazu noch **schnellere Ergebnisse** zu erzielen und individueller auf Ihre Mitarbeiter einzugehen. Wir notieren uns in jedem Kurs, welche Teilnehmer **intensivere Betreuung** benötigen und kategorisieren so ihre Mitarbeiter in Gruppen. Diese Gruppen können wir **gezielt in individuellen Kursen, Onlineprogrammen oder in Personal Trainings betreuen**. So bekommen Ihre Mitarbeiter genau was sie benötigen.



# 3.5 Die Wissensvermittlung & der Service

## 3.5.4 Unsere Kooperationspartner

Je nach Problem sind andere Experten gefragt und auch wir kommen mal an unsere Wissensgrenzen. Um diese Probleme zu lösen nutzen wir ein **großes Netzwerk** mit ausgesuchten Therapeuten und Trainern im Märkischen Kreis.



# 4.0 Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir beraten Sie gerne und finden einen gemeinsamen Weg, der für alle umsetzbar ist!

## Ihr Ansprechpartner



### Christopher Balks

Gründer, Inhaber &  
Geschäftsführer

 [mail@natural-body.fitness](mailto:mail@natural-body.fitness)

 0176 41183740

Ich bin Montag - Freitag zwischen  
9:00-16:00 für Sie erreichbar.

Wir freuen uns auf **SIE!**



[www.naturalbodyfitness.de](http://www.naturalbodyfitness.de)



Natural.Body.Fitness



Noltestraße 13, 58511 Lüdenscheid

VERSTEHEN - UMSETZEN - ERLEBEN

# Unsere Bewertungen

## Der Maschinenbau

**M** Marcel B  
2 Rezensionen

★★★★★ vor 5 Monaten

Für alle die sich richtig fordern wollen.

Hier trifft hervorragendes Equipment auf noch hervorragendere Fachkompetenz. Das Studio ist top ausgestattet und lässt im Functional Fitness Bereich keine Wünsche offen. Auch Kraftsportler kommen voll auf Ihre Kosten. Herzstück des Studios sind aber eindeutig die Kurse. Egal wer du bist, ob Couchpotatoo oder Olympia-Athlet, hier kommt jeder auf seine Kosten. Jeder Kurs ist von vorne bis hinten durchdacht und bringt dich an deine Grenzen und darüber hinaus. Dabei verfügt Chris über das theoretische und auch das praktisch Know-How, um das Training für die Mitglieder so anspruchsvoll, gleichzeitig aber auch so sicher wie möglich zu machen. Alles angepasst an den jeweiligen Trainingsstand und immer an der oberen Leistungsgrenze. Damit aber auch genau da, wo man alleine nicht immer hin kommt.

Alles in allem ein hervorragendes Gym. Wer hier trainiert macht nichts falsch.

Antworten 1

**N** Nadine Lischka  
3 Rezensionen

★★★★★ vor einem Jahr

Positiv: Professionalität

Seit nun einem Jahr bin ich bei Natural Body Fitness und ich habe gelernt wie viel Spaß es machen kann mit solch eine Community Sport zu machen, neue Leute kennenzulernen, sich gegenseitig anzuspornen und an die Grenzen zu bringen. Hier sieht und spürt man wirklich Erfolge. Wenn du Schmerzen im Alltag oder während der Übungen hast, weiß Chris immer eine Lösung.

Gesundheit durch Bewegung ist hier das Motto!

Chris liebt das was er da tut und das merkt man jeden Tag. Aber das Wichtigste ist, er versteht auch was davon und kann gerade im Bereich Mobility genau sagen woher Beschwerden kommen und findet Alternativübungen oder Lösungen die Beschwerden ganz los zu werden. Hier hab ich den optimalen Sport für mich entdeckt mit abwechslungsreichen und gut geplanten Kursen um an meine sportlichen Ziele zu kommen. Es ist wirklich für jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, was dabei Kommt vorbei und überzeugt euch selbst :)

Antworten 1

**L** Lisa H  
24 Rezensionen

★★★★★ vor einem Jahr

Positiv: Kommunikation, Professionalität

Das Natural Body Fitness zeichnet sich durch sehr strukturiertes und zielförderndes Training aus. Es ist eine sehr motivierende Gemeinschaft. Chris hat für jede Beschwerde eine Lösung und Unterstützt die Teilnehmer so gut er kann.

Ich komme sehr sehr gerne her und komme jedes mal über meine Grenzen!  
Das Training kann ich nur wärmstens empfehlen :-)

Antworten 1

**P** Petra Nordmann  
1 Rezension

★★★★★ vor einem Jahr

Positiv: Kommunikation, Professionalität, Qualität

Ich kann das Training bei Chris einfach jedem, der etwas an seiner Körperhaltung, an seiner Gesundheit und seiner körperlichen Fitness ändern möchte, nur ans Herz legen. Ich bin jetzt 1 Jahr im Training, komme 2 Mal in der Woche und ich kann sagen, ich bin viel beweglicher geworden. Nackenschmerzen, regelmäßige Verspannungen und Termine beim Osteopathen konnten minimiert werden. Ich bin körperlich stark geworden und erst jetzt kann ich sagen, ich kann einen ordentlichen und richtigen Liegestütz und Klimmzug.

Ihr möchtet mit tollen Menschen trainieren, wo ihr sein könnt, wie ihr seid? Dann kommt und lasst euch überzeugen! Ein Trainer der sein Herz am rechten Fleck hat und sein ganzes Wissen an uns weitergibt und immer voller Ehrgeiz mit uns trainiert.

Ich liebe das Training und möchte die tollen Menschen nicht mehr missen!

Ganz liebe Grüße  
Petra

Antworten 3

**Jennifer Nikolaus**  
Local Guide · 51 Rezensionen · 92 Fotos

★★★★★ vor 6 Monaten

Positiv: Professionalität

Das BESTE Studio in Lüdenscheid. Jeder kommt hier an seine Grenzen, egal ob im Krafttraining oder Ausdauertraining. Chris zeichnet sich als hervorragender Trainer aus, denn er geht gezielt auf jeden seiner Kunden ein und kann durch seine Art und sein strukturiertes Training aus jeder Schwäche eine Stärke machen. Ich fühle mich sehr wohl dort :-)

Antworten 1

**D** Denise  
10 Rezensionen

★★★★★ vor 3 Wochen **NEU**

Am liebsten würde ich noch mehr Sterne geben!!

Ich habe noch nie so ein geniales Studio gesehen, mit diesem abwechslungsreichem Equipment und wirklich tollen Kursen.

Ich bin beim Personal Training und bin absolut begeistert. Chris geht zu 100% auf meine Wünsche und Ziele ein, ist als Coach immer erreichbar und zeichnet sich extrem durch sein Fachwissen aus. Das Training macht Spaß und ist einfach was ganz anderes als das "normale Pumpen" im Studio. Kann ich wirklich jedem weiterempfehlen!! :)

Antworten Gefällt mir

Weitere Bewertungen finden Sie auf **Google** oder auf unserer Website: **www.naturalbodyfitness.de**

## Haftungsausschluss:

Was wir hier zeigen sind echte Bewertungen auf Google.

Unser Training ist keine Garantie auf Erfolg. Es liegt immer an der Zusammenarbeit und dem Durchhaltevermögen des Trainierenden. Wer für seine Ziele arbeitet wird auch dafür belohnt werden. Unsere Prinzipien beruhen auf Praxiserfahrungen und Studien und sind keine Tricks oder Manipulation, sondern fundierte Anleitungen.