

# WORKSHOPS

Seelische Gesundheit, Empowerment  
Mindset, Stress & Burnout Prävention  
Schlafqualität & Achtsamkeit, Meditation  
Clean Eating, Mobility und  
Faszientraining, Bootcamp, Lauftraining,  
SportlerInnen Ernährung  
Darmgesundheit

# EVENTS

Teambuilding Events  
Onboarding Events  
Trainingscamps  
Weihnachtsfeiern  
Azubi & Studenten Events  
Charity Events  
Spendenläufe  
Gesundheitstage

# ABOUT US

## Ready to empower your team?

Empowerment in einer neuen  
Liga- Fitness, Mindset &  
Charity!

Die Empower League kreiert  
nachhaltiges Empowerment für  
Firmen, Vereine, Schulen und  
Hochschulen jeglicher Größe in  
Form von

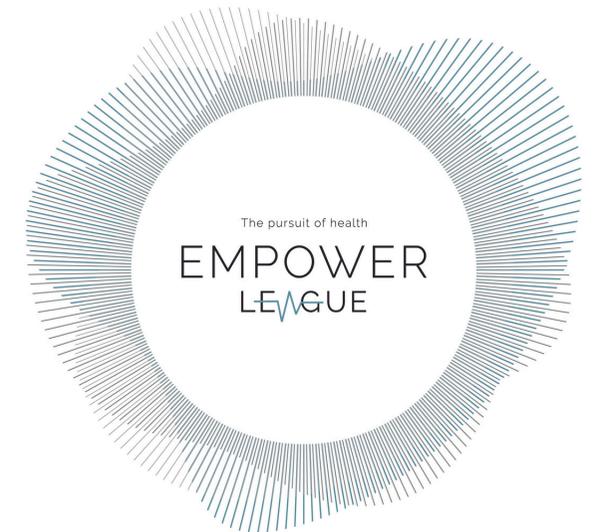
- WORKSHOPS
- EVENT LOCATION
- FITNESS TRAINING
- SELBSTBEHAUPTUNG

Angebote nach individueller Beratung erhältlich.

# SELBST BEHAUPTUNG

Der Workshop wird von einer ehemaligen  
Polizistin geleitet, sie bringt wertvolle  
Erfahrungen aus der Polizeiarbeit mit und  
vermittelt die Inhalte auf eine verständnisvolle  
und empathische Weise.

Verteidigungsskills  
Deeskalationsstrategien  
Körpersprache  
Selbstbehauptung



## LET'S EMPOWER YOUR TEAM.

Direkt neben  
**Tegut & Rossmann**  
Parkplätze vor  
der Tür!

The pursuit of health

# EMPOWER LEAGUE

## Ready to empower your life?

Entdecke das innovativste und persönlichste EMS-Fitness Studio in Mainzer Top-Lage!

Buche direkt Deinen **kostenlosen Probemonat** auf [www.empower-league.com](http://www.empower-league.com), oder ruf uns einfach an: **06131/2493637**

Durch unser hocheffektives **kabelloses** EMS Training in **vielseitiger** Kombination mit anderen **Sportarten**, erreichst du Deine persönlichen Fitnessziele in kürzester Zeit.

Außerdem **unterstützt** Du gleichzeitig auch **regionale Projekte**, die sozial benachteiligten Kindern durch Sport eine Perspektive geben!



Kabelloses  
EMS Training



Outdoortraining



Gruppenkurse



Rückentraining



Basketball



Faszientraining



Kraft- &  
Ausdauertraining



Training  
für Kinder



Mindset  
Coaching



Ernährungs-  
beratung



Selbst-  
behauptung



Entspannung

Annemarie-Renger-Straße 3d, 55130 MZ-Weisenau  
contact@empower-league.com,  
Öffnungszeiten Mo-Do: 9-20 Uhr, Fr 8-20 Uhr Sa: 9-15 Uhr