

EMPOWER LEAGUE

CONTACT US

Empower League GmbH
Annemarie-Renger-Straße 3d
55130 Mainz

06131/2493637
Geschäftsführerin: Nadine Borggräfe

contact@empower-league.com
www.empower-league.com

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
- EVENTS
- FITNESS TRAINING
- SELBSTVERTEIDIGUNG

Angebote nach individueller Beratung erhältlich.

Als starkes Team aus Sport und
EMPOWERMENT ExpertInnen
-unter anderem einer 2-fachen
Weltmeisterin in Selbstverteidigung,
Profi LäuferInnen & Basketball
Coaches- bewegen wir Deutschland
und ermöglichen dadurch Kindern und
Jugendlichen eine bessere Perspektive
im Leben!

Erleben Sie Gesundheitsmaßnahmen,
die mit tiefgehendem Empowerment
einhergehen und das wahre Potential
des Teams ausschöpfen!

Durch die Verbindung mit unseren
Charity Aktionen erhöhen wir die
Motivation der TeilnehmerInnen auf
eine ganz besondere Art.

100% authentische und
leidenschaftliche ExpertInnen, die Ihr
Team bewegen & zu einem
unbändigem "Team-First" Mindset
verhelfen!

Individuell & bahnbrechend.
Digital & analog.

WORKSHOPS

Seelische Gesundheit, Empowerment
Mindset, Stress & Burnout Prävention
Schlafqualität & Achtsamkeit, Meditation
Selbstverteidigung & Sport gegen Gewalt
Clean Eating, Sportler*innen Ernährung
Darmgesundheit



SELBSTVERTEIDIGUNG

Achtsame und bewusste Wahrnehmung der Umgebung
Verhalten in beängstigenden Situationen
Selbstverteidigung und Gesetze
Deeskalationsstrategien

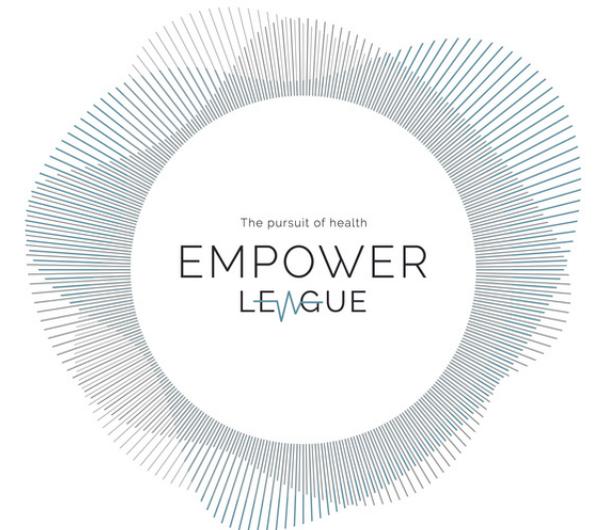
Das Training findet mit Chiara Franck, mehrfacher Weltmeisterin in Selbstverteidigung und Karate statt!

EVENTS

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

FITNESS

Athletiktraining, Funktionales Training
EMS Training
Kickboxen, Selbstverteidigung, Thai Bo
Rückentraining, Zirkeltraining
Basketball
Kids Training
Yoga, Pilates, Balance Training
Gesundheits- & Wirbelsäulen Check-Up
Cardio Check- Up & Lauftraining
Beweglichkeits- & Faszientraining
Individuelle Trainingspläne/
Mobilisationsübungen
Taping, Osteopressur



**LET'S EMPOWER
YOUR TEAM.**