CROSSFIT ★ TÜBINGEN · EST. 2017 ·

PL+ SETUP FOR LIFE©



WIR FITTEN DEINE FIRMA!

GANZHEITLICHE FIRMENFITNESS FÜR MITARBEITER UND FÜHRUNGSPERSONAL

CrossFit Tübingen · BGF-Maßnahmen · Präventionskurse · Firmenmitgliedschaften · Team-Trainings · Gesundheitstage · Personal Training · Longevity-Diagnostik

DER UNTERSCHIED

DEIN GESUNDHEITSBONUS: 50 EURO, DIE MEISTENS VERPUFFEN.

Fast jede Firma zahlt heute einen Gesundheitsbonus. Meistens landet er in einem Fitness-Abo, in das keiner geht, im Freibad, auf einer Gutscheinkarte oder in der Sauna. Nett – aber gesünder wird davon niemand. Gesundheit und Leistungsfähigkeit entstehen nur durch Regelmäßigkeit und das richtige Training.

SO LÄUFT ES MEISTENS

Bonus wird ausgezahlt · jeder macht irgendwas · keiner trainiert regelmäßig · kein Effekt auf Fehlzeiten, Gesundheit und Stress.

vs.

SO LÄUFT ES BEI UNS

Funktionelles Training unter Anleitung, im größten Athletikzentrum der Region · Fester Coach, eigene Firmengruppe, abgestimmt auf jedes Leistungslevel · Deine Mitarbeiter kommen, weil Fortschritte spürbar sind – und wer mehrere Wochen dabei war, macht weiter. Dann sinken die Fehlzeiten, und die Produktivität steigt.

DIE WIRKUNG

WAS REGELMÄSSIGES TRAINING FÜR DEINE FIRMA BEDEUTET.

23,3 Tage

waren AOK-versicherte Beschäftigte 2025 im Schnitt krankgeschrieben

WIdO, Fehlzeiten-Bilanz 2025

19,8 %

aller Fehltage gehen auf Muskel- und Skelett-Erkrankungen zurück

AOK Fehlzeiten-Report 2025

1 : 2,7

Für jeden Euro in Gesundheitsförderung fließen 2,70 € durch weniger Fehlzeiten zurück

iga.Report 28/40

–25 %

Betriebliche Gesundheitsförderung senkt krankheitsbedingte Fehlzeiten um ein Viertel

iga.Report 28/40

Rücken, Stress und Bewegungsmangel sind die größten Treiber von Fehlzeiten. Genau dagegen wirkt funktionelles Kraft- und Ausdauertraining unter Anleitung – wenn deine Mitarbeiter regelmäßig kommen. Und ein Team, das zusammen trainiert, wächst auch zusammen.

- *Weniger Fehltage durch Beschwerden und Stress*
- *Mitarbeiter, die bleiben*
- *Recruiting-Argument, das man zeigen kann*
- *Steuerfrei bis 600 € pro Kopf und Jahr – zusätzlich zum Sachbezug*
- *Wirkung direkt messbar*
- *Teamgeist, der natürlich entsteht*

DREI WEGE, EIN ZIEL

WIR PLANEN INDIVIDUELL AUF DICH UND DEIN TEAM.

Neben dem Boost in der Fitness holen wir steuerlich das Beste aus deiner Investition heraus. Welcher Weg passt, klären wir im Gespräch – meistens ist es eine Kombination.

PRÄVENTIONSKURS

BGF · § 3 NR. 34 ESTG · BIS 600 €/JAHR STEUERFREI

ab 180 €

pro Person und Kurs

- *10 Wochen, feste Gruppe, fester Termin*
- *Abgestimmt auf die Ziele deines Teams*
- *ZPP-zertifiziert – voll abzugsfähig*
- *3 Kurse im Jahr bleiben unter dem Freibetrag – zusätzlich zum Sachbezug*

FIRMEN-MITGLIEDSCHAFT

SACHBEZUG · 50 €/MONAT STEUERFREI

49,90 €

pro Person und Monat

- *Nach dem Kurs wechseln viele in die Mitgliedschaft*
- *Kurse von CrossFit über Hyrox bis Pilates, Movement und Yoga*
- *Als Zuschuss oder feste Mitgliedschaft über die Firma*
- *Bewusst unter der 50-€-Grenze*

PERSONAL TRAINING & DIAGNOSTIK

BETRIEBSAUSGABE · RECHNUNG AN DIE FIRMA

auf Anfrage

je nach Umfang

- *Personal Training für Führungskräfte und Mitarbeiter*
- *VO_2max, Blutmarker, Laktat*
- *Teamtraining, Gesundheitstag, Vortrag*
- *Bei euch oder bei uns*

DER ABLAUF

EIN TEAM, DAS GEMEINSAM TRAINIERT UND WÄCHST.

1. **Gespräch.** *Bei dir oder bei uns – am besten kommst du vorbei und lässt dich von unseren Räumlichkeiten überzeugen.*

2. **Fahrplan.** *Individuell für dein Team: Ziele, Leistungslevel, Termine, steuerlicher Weg.*

3. **Start.** *Zehn Wochen zertifizierter Präventionskurs. Deine Mitarbeiter lernen heben, ziehen, beugen, drücken – kein langweiliger Kurs, wie du ihn dir vielleicht vorstellst.*

4. **Auswertung.** *Messbare Leistungsfortschritte – du siehst schwarz auf weiß, was deine Investition gebracht hat.*



DEEP DIVE

LONGEVITY-DIAGNOSTIK

Hier kannst du richtig tief einsteigen: Neben Kursen, 24/7-Training, Personal Training und individueller Trainingsplanung kannst du das Ganze mit hochprofessioneller Diagnostik verbinden – VO_2max-Messung, Laktattestung, Blutanalyse mit über 100 Markern. Eine wissenschaftliche, objektive Datenbasis für dein Team und für dich.

VO_2MAX · Spiroergometrie

Der Wert, der Gesundheit und Lebenserwartung am stärksten vorhersagt. Gemessen im Stufentest auf dem Ergometer – mit Schwellen für individuelle Trainingszonen.

LAKTAT · Stufentest im Blut

Wie der Stoffwechsel auf Belastung reagiert und wie schnell sich der Körper erholt. Statt Smartwatch-Schätzung echte Watt- und Herzfrequenzbereiche.

BLUTANALYSE · über 100 Marker

Kardiovaskulär, hormonell, metabolisch – deutlich mehr als ein großes Blutbild. Mit klarer Roadmap für Ernährung, Lifestyle und Supplementation.

Für dein Unternehmen: Executive-Check für Führungskräfte · Diagnostik-Tag bei euch oder bei uns · Jede Auswertung persönlich erklärt, mit konkreten Handlungsempfehlungen.

ÜBER UNS

WIR SIND ZUHAUSE IN TÜBINGEN.

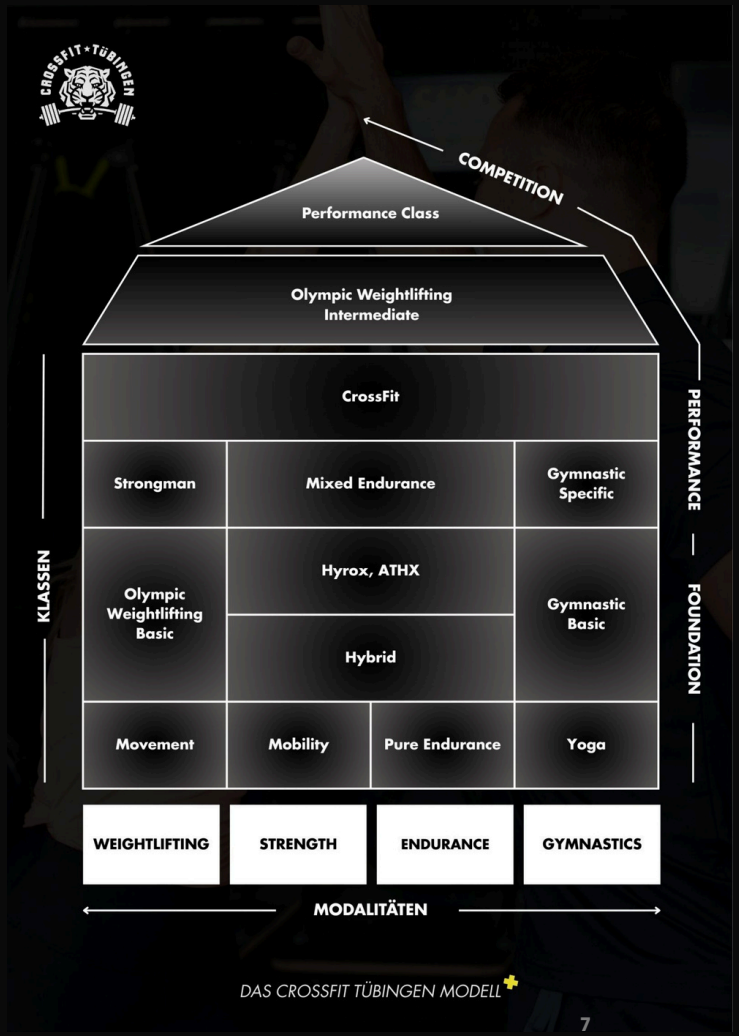
Wir sind Vorreiter der funktionellen Fitness und schlagen die Brücke von der Verbesserung im Sport zur Verbesserung des Lebens als Ganzes.

Seit 2017. 500 Mitglieder, 12 angestellte Coaches, 1.000 m² auf vier Flächen. Hier trainieren Alltags- und Wettkampfsportler zusammen in einer großen Gemeinschaft – unter Anleitung, in der Gruppe, mit Plan. Geprägt von Qualität, Individualität und Lebensnähe.

Wir sind Überzeugungstäter und lieben, was wir tun. Mach dein Team zu einem Teil davon.

Kursmodell von Foundation bis Performance
Tübingen · Rottenburg · Reutlingen

CrossFit Tübingen · Firmenfitness



GALERIE

ATHLETIK. GEMEINSCHAFT. FORTSCHRITT.

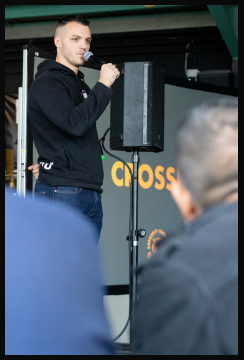












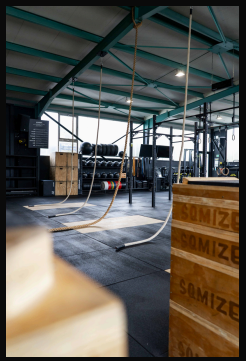


GALERIE

GRÖSSTES ATHLETIKZENTRUM DER REGION













REFERENZEN

WELCHE FIRMEN SCHON MIT UNS TRAINIEREN.

Vom Handwerksbetrieb über die Arztpraxis bis zur Behörde – rund 20 Firmen aus der Region trainieren regelmäßig bei uns.

impegio Personalmanagement Reutlingen impegio.de	**ATeam Gebäudeservice** Tübingen ateam-service.de	**Notarin Miriam Caliebe** Rottenburg am Neckar notarincaliebe.de	**Schwille Architekten** Tübingen schwille-architekten.de	**Bäckerei Schmid** Gomaringen meisterbaecker-schmid.de
Dr. von der Gracht & Kollegen Tübingen implantate-tuebingen.de	**GET Solutions Elektroplanung** Tübingen get-solutions.eu	**Smilephilosophie Kieferorthopädie** Rottenburg am Neckar smilephilosophie.de	**Praxis Dres. Reichert & Kollegen** Nufringen praxis-nufringen.de	**Jobcenter Landkreis Tübingen** Tübingen jobcenter-tuebingen.de
elaja Collection Tübingen elaja-shop.com	**Radeck Rollladen & Sonnenschutz** Tübingen radeck-sonnenschutz.de	**Allianz Kano & Staffa** Filderstadt vertretung.allianz.de	**Gruber Bauunternehmen** Neustetten k-s-bau.de	**Zimmerei Hämmerle** Tübingen zimmerei-haemmerle.de
Zimmerei Raidt Tübingen zimmerei-raidt.de	**Jacques' Wein-Depot** Tübingen jacques.de	**Logipoint EDV** Rottenburg am Neckar logipoint.de	**GenussArt** Tübingen genussart.club	**Above & Beyond** Tübingen goaboveandbeyond.de

NÄCHSTER SCHRITT: KOMM VORBEI.

Ein Anruf, ein Termin – du siehst die Halle, lernst unser Modell besser kennen und gehst mit einem Fahrplan für deine Mitarbeiter oder dich selbst raus.

Niklas Schmid
nik@crossfit-tuebingen.com
+49 15730 185815

CrossFit Tübingen
Alte Landstraße 57 · 72072 Tübingen
crossfit-tuebingen.com





ATHLETIK.GEMEINSCHAFT.FORTSCHRITT.