

# Ingo Krüger

## Vorstellung

Geboren und aufgewachsen im Rheinland. Gesundheit, Bewegung und Sport liegen mir am Herzen. Ich selbst bin begeisterter Mountainbiker und Rennradfahrer. Mit Freude, Engagement und Authentizität gebe ich Impulse und Tipps für ein gutes Gesundheitsverhalten – als Sportphysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes, Personal Trainer, Ernährungsberater, Mentaltrainer und Berater für betriebliche Gesundheitsförderung. Langjährige Erfahrungen besitze ich in der Betreuung von Patienten bis hin zu Profisportlern. Seit 1994 bin ich Dozent für Gesundheits- und Präventionsthemen mit ganzheitlichem Anspruch.



## Referenzen

Allianz, Daimler Benz, Handelsblatt, MTU, Verwaltungs-Berufgenossenschaft, Olympiastützpunkt Köln-Bonn-Leverkusen, Bayer Leverkusen Leichtathletik, u.v.m.

## Vita - Ausschnitt

- Sportphysiotherapeut
- Personal Trainer
- Ernährungsberater
- Mentaltrainer
- Berater für betriebliche Gesundheitsförderung
- Profisport-Betreuer
- Dozent: ganzheitliche Präventions- und Gesundheitsberatung

## Themenschwerpunkte

- › „Individuelles Gesundheitsmanagement“
- › „Ganzheitliche Gesundheitsförderung“
- › „Vitale Ernährung & Bewegung“
- › „Ressourcenmanagement/ Resilienz“
- › „Burnout Prävention / Entspannungstechniken“
- › „Rückengesundheit“
- › „Mentaltraining“
- › „Emotionale und mentale Intelligenz“
- › u.v.m.

## Medien

**Gesundheitsexperte Ingo Krüger**  
**XING, Facebook**  
**LinkedIn, Twitter**

## Kontakt über

Telefon 0228 - 280 47 27  
und Email der  
Paine Prevention  
**info@paine-prevention.de**