



Akad. Sport und Fitness Trainer
Personal Trainer
TRX® Suspension Training® Professional
Nordic Walking Instructor
Aquatrainer
Yoga Teacher

Christian Obermair, MAS

Vogelsangring 4
4701 Bad Schallerbach

0699 11 33 11 02
office@gesundheitswert.at

FIRMEN FITNESS

... weil es sich auszahlt!



FIRMEN FITNESS

... weil es sich auszahlt!

In unserer schnelllebigen Zeit verlangen wir immer mehr von uns selbst und von unseren MitarbeiterInnen, um dem Konkurrenzdruck am Markt entgegenhalten zu können.

Das belastet nicht nur Ihr Zeitkonto, sondern auch das GesundheitsWERT-Konto von Ihnen und Ihren MitarbeiterInnen.

Im Bereich Firmen Fitness biete ich professionelle sportliche Unterstützung an, um Körper und Geist fit zu halten.

VORTEILE FÜR SIE UND IHRE MITARBEITERINNEN

- ... körperlich fitte und ausgeglichene MitarbeiterInnen
- ... engere Bindung an den Arbeitsplatz
- ... die Kosten sind steuerlich absetzbar
- ... das Bewegungs- oder auch Entspannungsprogramm ist individuell auf Ihre Firma und Ihre MitarbeiterInnen abgestimmt
- ... aus körperlicher Fitness resultiert auch geistige Fitness
- ... mehr Belastbarkeit durch Ausgeglichenheit
- ... Steigerung der Produktivität und Leistungsfähigkeit
- ... abwechslungsreiches und motivierendes Training
- ... Teamgedanke entsteht und wird gestärkt
- ... die Umsetzung der sportlichen Aktivitäten direkt vor oder im Anschluss an die Arbeitszeit
- ... kein Ortswechsel nötig



MEINE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

... Gymnastik / Bewegung direkt am Arbeitsplatz

... Fitnessstunden in Ihrem Unternehmen

- kräftiger Rücken - bewegliche Wirbelsäule
- allgemeine Kräftigung
- Ausgleichsübungen zum Büroalltag

... Training im unternehmenseigenen Fitnessraum

- Betreuung zu vereinbarten Zeiten
- Geräteeinführung für Anfänger
- individuelle Trainingsplanerstellung
- Personal Training Stunden

... Betreuung beim Nordic Walking, Laufen, Radfahren (Renntag / MTB)

- einmalige Workshops oder regelmäßige Einheiten
- Techniktraining (Nordic Walking Technik, Lauf ABC, Fahrtechnik)
- Beweglichkeitsübungen
- Dehnen
- individuelle Trainingsplanerstellung