

Gesundheit fördern

... und Mitarbeiter individuell begleiten

Von der Zielvorstellung bis zur Zielerreichung bin ich beratender und begleitender Partner.

Ob es dabei um spezielle Gymnastik oder die Steigerung der Fitness geht – das finden wir gemeinsam heraus.

Wichtig ist eine Vertrauensbasis als Grundlage für den Start. Denn erst dann, wenn wir wissen, wo der Schuh drückt, können wir einen Lösungsweg festlegen.

Ein erstes Beratungs- und Analysegespräch bringt Klarheit. Darauf freue ich mich!



DIETER RAUSER

Fitness • Training • Beratung

Die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter ist der Garant für Ihren betrieblichen Erfolg. Sorgen wir doch dafür, dass es so bleibt!

Dieter Rauser

Fitness • Training • Beratung

Falkensteinstraße 7
75394 Oberkollbach

Handy 0173 9313833
Telefon 07051 6818
info@dieter-rauser.de
www.dieter-rauser.de



www.dieter-rauser.de

Individuelle Gesundheitsprogramme

... an jedem einzelnen Mitarbeiter ausgerichtet

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter liegt Ihnen am Herzen? Dann wird Ihnen das gefallen: ein modernes Gesundheitsmanagement, das mehr ist als die kostenlose Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio.

In drei Schritten zum Ziel:

Die persönlichen Gesundheits- und Fitness-Ziele jedes einzelnen Mitarbeiters analysieren und konkretisieren wir im Beratungsgespräch.

Die notwendigen Schritte zur Umsetzung werden in einem Aktionsplan fixiert und terminiert.

Dann kann es schon losgehen: Bis zur Zielerreichung begleite ich Ihre Mitarbeiter – professionell, motivierend und persönlich.

Sprechen wir über die Vorteile und Möglichkeiten!

Begleitung bei der Zielerreichung

Sie werden staunen über die Möglichkeiten.

Persönliche Gesundheits- und Fitness-Ziele können sehr unterschiedlich sein:

- Stressabbau, Rückenfit, Beweglichkeit bei sitzender Tätigkeit
- Gewicht halten, Gewicht reduzieren
- Ausgleichsgymnastik bei körperlich einseitiger Belastung – Mausarm, Nackenverspannung, Schulter-Arm-Syndrom
- Sukzessive Steigerung der Fitness – auch bei körperlichen Beschwerden

Betriebliche Ziele:

- Begleitung der Unternehmens-Sportgruppe
- Vorbereitung auf einen Firmenlauf
- Vorbereitung auf ein Firmen-Sportevent
- Teamsport-Veranstaltungen für Auszubildende
- Begleitung beim Gesundheitstag
- Wander-Begleitung beim Firmenausflug

Die Leistungsfähigkeit des Einzelnen

... erhalten und langfristig sichern

Das körperliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter sind untrennbar miteinander verbunden. Die Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten ist aufgrund der demografischen Entwicklung und der immer älter werdenden Belegschaft zu einer echten Herausforderung geworden.

Daher ist es sinnvoll, besser heute als morgen mit individuellen Maßnahmen zur Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiter zu starten.

Profitieren Sie von meiner über 20-jährigen Erfahrung als erfolgreicher Trainer im Mannschaftssport (2x Weltmeister) und als ehemaliger Inhaber eines „Fitness-Studios für Jedermann“.

Als Lehrer für Sport, Fitness und Reha bin ich bewegungsbegeistert und lebe ich nach dem Motto von John F. Kennedy: „Wann, wenn nicht jetzt? Wo, wenn nicht hier? Wer, wenn nicht wir?“

Lassen Sie uns jetzt gemeinsam starten!