

# MANAGERTRAINING



- Sie haben eine beruflich sehr anspruchsvolle Position?
- Ihr Beruf erfordert einen sehr hohen zeitlichen Aufwand?
- Ihr Terminkalender lässt Ihnen kaum Zeit für Sport, Unterhaltung und andere Freizeitaktivitäten?

**Wenn Sie nur eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten, könnten Sie zu den gesundheitlich gefährdeten Menschen in unserer Gesellschaft gehören.**

**Einige Gefahren sind u. a.:**

- Überlastungserscheinungen
- Schädigungen des Bewegungsapparates: Rückbildung der Muskulatur, Verlust der Beweglichkeit. Dadurch werden Sie anfälliger für Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden.
- Schwächung des Immunsystems
- Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes
- Gehörsturz
- Schlaganfall
- Herzinfarkt

**UNSERE GESUNDHEIT IST UNSER KOSTBARSTES GUT.**

Wenn wir unsere Gesundheit vernachlässigen, kann für einige von uns bald der letzte Arbeitstag bevorstehen.

**SIE SIND ERSETZBAR, IHR LEBEN NICHT!**

# MANAGERTRAINING

## Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?

**Dann warten Sie nicht, bis es zu spät ist, sondern beginnen Sie jetzt!**

Durch meine langjährige Berufserfahrung als selbstständiger Unternehmer kenne ich die Problematik von verantwortungsvollen und zeitlich intensiven, beruflichen Positionen sehr gut.

Gemeinsam finden wir machbare Ziele und arbeiten an deren Umsetzung, um aus der knappen Zeit den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen für Sie zu ziehen:



- Gemeinsam analysieren wir Ihren gesundheitlichen Bedarf.
- Gemeinsam erstellen wir die Zeitplanung für Ihre Gesundheitsmaßnahmen.
- Gemeinsam suchen wir die für Sie optimalen Sportarten aus.
- Gemeinsam stimmen wir den Trainingsplan für Sie ab.
- Dieser Trainingsplan passt in Ihren beruflichen Alltag, ohne Sie zu überfordern.
- Das Training ist in Umfang und Intensität genau für Sie dosiert. Überbelastungen vermeiden wir.
- Ich protokolliere Ihr Training und kontrolliere Ihre Trainingserfolge.
- Dazu berate ich Sie in Fragen, die über die Trainingsbetreuung hinaus gehen.



## Möchten Sie neue Sportarten ungestört und ohne Gruppenzwang ausprobieren?

Folgende Sportarten stehen u. a. zur Auswahl:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bergwandern                      | <input type="checkbox"/> Nordic Walking                      |
| <input type="checkbox"/> Klettern (in einer Kletterhalle) | <input type="checkbox"/> Radfahren                           |
| <input type="checkbox"/> Kräftigungstraining              | <input type="checkbox"/> Schneeschuhwandern                  |
| <input type="checkbox"/> Laufen                           | <input type="checkbox"/> Skitouren                           |
| <input type="checkbox"/> Nordic Blading                   | <input type="checkbox"/> Skilanglauf (klassisch und skating) |

Die notwendigen **Techniken** erlernen  
Sie im Rahmen des jeweiligen Trainings.



**Extras** nach besonderer Vereinbarung:  
Boxtraining, Hochseilgarten, Klettersteigschnupperkurs

Die notwendige **Ausrüstung** steht Ihnen leihweise zur Verfügung.

Sie benötigen lediglich geeignete Bekleidung und entsprechendes Schuhwerk.  
Sollten Sie hier Bedarf haben, übernehme ich deren Beschaffung oder unterstütze Sie beim Einkauf.

### Wochenbeispiel 1:

- Dienstag, 19:30 Uhr:  
Nordic Walking am Wöhrsee (1 Stunde)
- Donnerstag, 12:00 Uhr:  
Radfahren (1 Stunde)
- Samstag oder Sonntag:  
Wandern mit Ihrer Familie in Burghausen an der Salzach  
(ca. 2 Stunden + Pause; ohne meine Begleitung)



### Wochenbeispiel 2:

- Dienstag, 20:00 Uhr:  
gezielte Kräftigungsübungen im Fitnessstudio (ca. 1,5 Stunden)
- Mittwoch, 20:00 Uhr:  
Laufen (1 Stunde)
- Freitag, 18:00 Uhr:  
Kletterhalle (1,5 Stunden)
- Samstag, 9:00 Uhr:  
leichte, geführte Berg- oder Schneeschuhwanderung  
(je nach Jahreszeit)



## VORTEILE DES PERSONALTRAININGS:

- Die Trainingshäufigkeit wird der eigenen Fitness, den beruflichen Terminen und den familiären Bedürfnissen angepasst.
- Durch das Einzeltraining kann der Trainingsplan flexibel gestaltet und auf kurzfristige Termine reagiert werden.
- Sie können neue Sportarten ausprobieren. In aller Ruhe und ohne Zeitdruck und Gruppenzwang.



### Zu meiner Person:

Geboren wurde ich 1964 in Burghausen. Durch meine Eltern erlebte ich schon ab der frühen Kindheit Berge und Natur. Neben dem Maschinenbaustudium bestritt ich Radrennen in der höchsten deutschen Amateurklasse, später auch internationale Skilanglaufrennen.

Als Trainer begann ich 2001, erwarb seitdem mehrere Trainerscheine und bildete mich auf diversen Seminaren fort. Dieses Wissen konnte ich zusammen mit meiner (Lebens-) Erfahrung aus dem Leistungssport in eine eigene Trainingsanalyse und -methodik, die das Ziel „Gesundbleiben“ hat, umsetzen.

**Mehr erfahren Sie auf [www.vitalkurse.de](http://www.vitalkurse.de).**

Gerne beantworte ich auch persönlich Ihre Fragen.