

Betriebliche Gesundheitsförderung

- **Gesundheits - und Fitnessmanagementseminare**
- **Firmen Fitness Coaching**
- **Gesundheitstage**
- **Firmen Staffeln**



Betriebliche Gesundheitsförderung

Herausforderungen meistern

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist für immer mehr Firmen und Gesellschaften ein erfolgreiches Instrument, mit den immer größer werdenden Herausforderungen fertig zu werden.



Reduzieren Sie Krankheitsausfälle

Wir wollen Ihnen und Ihren Angestellten nicht zeigen, wie Sie sich schnell wieder von einer Krankheit erholen, sondern stellen die Gesundheit ins Zentrum unserer Seminare. Wir zeigen Ihnen Wege zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise um Krankheiten vorzubeugen und bringen Ihre Belegschaft auf einen gesundheitlichen Erfolgskurs und helfen damit Ihrem Unternehmen den wirtschaftlichen Erfolg aufrecht zu halten oder sogar zu steigern.

In unseren Seminaren lernen Sie und Ihre Mitarbeiter in wenigen Stunden alles über richtiges Training/Bewegung und die dazu passende Ernährung. Das in den Seminaren Gehörte ist für jeden problemlos sofort anwendbar und wirkt sich unmittelbar positiv auf die Arbeitskraft und Motivation aus.

Bei den ständig wachsenden Anforderungen an Ihre Mitarbeiter ist es nicht verwunderlich, dass gleichzeitig auch die Kosten für krankheitsbedingte Fehltage steigen. Da die Mitarbeiter die Basis für wirtschaftlichen Erfolg darstellen, sind unsere Seminare nicht als Zusatzkosten zu betrachten, sondern als Erfolgsfaktor für die positive Entwicklung Ihres Unternehmens.

Vorteile für Sie und Ihr Unternehmen:

- Sensibilisierung der Mitarbeiter für die eigene Gesundheit
 - Verbesserung der Mitarbeitermotivation
 - Stressabbau durch Bewegung
 - Verbesserung des Betriebsklimas
 - Steigerung der individuellen Arbeitskraft
-

Fitnessmanagement - Kampf gegen den krankmachenden Bewegungsmangel

Der Mensch benötigt die regelmäßige Bewegung, um gesund zu bleiben. Die Bewegung führt zu einem Gleichgewicht von Physis und Psyche.

Wenn wir krank sind ist es zu spät!

Unser Körper ist unser Kapital und die Wichtigkeit eines gesunden Organismus wird uns meistens erst dann bewusst, wenn wir krank geworden sind.



Bewegungsmangel führt zu:

- Herabsetzung des Immunsystems
- Störung des Stoffwechsels
- Abbau von Knochensubstanz
- Abbau von Muskelmasse
- Arthrose

Unausgewogene Ernährung und der übermäßige Konsum von Genussmitteln verstärken diese Symptome noch zusätzlich.



***Mit unseren
Trainings- und Bewegungs-
Programmen helfen wir Ihnen und
Ihren Angestellten aus
diesem Teufelskreis!***



-
- Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit durch besseres Wohlbefinden
 - Weniger und kürzere Ausfallzeiten
 - Geringere Ausfallkosten
 - Erhöhung der Kreativität und Belastbarkeit der Angestellten.

Wir bringen Ihr Unternehmen auf einen gesundheitlichen Erfolgskurs!



Das bieten wir Ihnen:

- Inhouse Seminare und Gesundheitstage
 - Seminare in ausgewählten Tagungs-Hotels
 - Firmeninterne Sportveranstaltungen
 - Geleitete Trainingseinheiten für Ihre Belegschaft/ Personal Coaching
 - Kontinuierliche Vorbereitung auf Firmenstaffeln
-

Ihr Trainer, **Claudius Pyrlík**, verfügt über eine umfassende Fachkompetenz und einen langjährigen Erfahrungsschatz als dreimaliger Weltmeister im Triathlon/Duathlon und Trainer. Seit 10 Jahren betreut der 35-jährige Manager, Führungskräfte und Sportler. Hierbei reicht das Spektrum vom Anfänger bis hin zum Profisportler, vom Reha- bis zum Stressbewältigungssportler. Der 35-jährige, der Sport- und Politikwissenschaften an der JLU Gießen studiert hat, gibt sein Wissen in Seminaren, im Gruppentraining, im One to One Coaching und im Online Coaching weiter und hilft Ihnen Ihr Ziel zu erreichen.



Als Triathlet und Läufer hat Claudius zahlreiche Erfolge gefeiert. Als Autodidakt begann seine Laufbahn 1994. Er konnte keine 50m am Stück im Kraulstil schwimmen, war noch nie auf einem Rennrad gesessen und konnte nicht mehr als 30min. am Stück laufen.

Ehrgeiz und das ständige Beschäftigen mit Trainingsmethoden, Trainingsformen, Ernährungsstrategien und der Biomechanik der einzelnen Sportarten führte dazu, daß er bereits nach 8 Monaten Training seinen ersten Ironman in 10.05h erfolgreich ins Ziel brachte und eine 10km Zeit von 34,30 min. lief und seinen ersten Marathon in 2.48 h absolvierte.

Diese Entwicklung gipfelte in mehreren Top Ten Platzierungen bei Ironmanwettkämpfen, zahlreichen Titeln bei Deutschen - und Hessischen Meisterschaften. Den drei Weltmeistertiteln im Triathlon und Duathlon und unzähligen Siegen bei Lauf -, Triathlon - und Duathlonwettkämpfen. Seine 10km Bestzeit konnte er auf 31.14 min. steigern und 2005 blieben die Uhren nach 08.40 h im Ironman stehen. Seine betreuten Sportler erreichen regelmäßig persönliche Bestleistungen und Siege und haben auch nach vielen Jahren immer noch Spaß beim Training. Führungskräfte verzeichnen eine bessere Stressresistenz, weniger Krankheitsausfälle und eine Steigerung des Selbstwertgefühls.

Profitieren Sie von diesem Erfahrungsschatz!



Seminar: Gesundheit durch Fitnessmanagement

Ein Halb- bis Ganztagesseminar mit den Kerninhalten:

- Risiko Bewegungsmangel
- Auswirkung von Bewegung auf den Körper
- Trainingsgrundlagen und Aufbau eines Trainings- und Bewegungsplanes
- Bewegungsformen
- Trainingsbeispiele
- Ernährungsfehler
- Krankheits- und Verletzungsprophylaxe

Preis: Auf Anfrage.

Abhängig vom Seminarort und der Dauer.



Lauftreff oder Firmen Spinning

Wöchentlicher Lauftreff oder Spinningstunde von 45-90min. unter Anleitung für Ihre Angestellten.

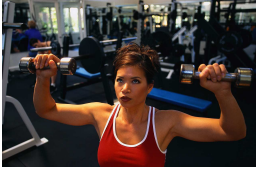
**Preis: 90Euro/
Termin**



Firmenstaffel-Betreuung

Individuelle Trainingsplanung für Ihre Firmenstaffel-Teilnehmer.

**Preis: 65 Euro/
Person und Monat**



Bodyforming in der Gruppe

Wöchentliches Workout zur Kräftigung des Rumpfes um Rückenleiden vorzubeugen.

**Preis: 50 Euro/
Termin. Grundpreis.
Plus 12 Euro/
Teilnehmer**

Unser Bestseller!

Personal Coaching für Führungskräfte und Angestellte

Individuelle Analyse. Persönliche Trainingsanleitung. Ernährungsempfehlung. Überwachung. Monatliche Anpassung und Weiterentwicklung.

Auf Anfrage

Gerne machen wir Ihnen ein auf Ihre Wünsche abgestimmtes Angebot. Kontaktieren Sie uns per Mail oder Telefon.

Nutzen und fördern Sie das Kapital Ihres Körpers und verbessern damit Ihren Erfolg!



first wave Sportmarketing
Kronzenborner Weg 9
35435 Wettenberg
Telefon: 0641.690317
Mobil: 0172.6156840

[E-Mail: info@first-wave-sportmarketing.de](mailto:info@first-wave-sportmarketing.de)
www.first-wave-sportmarketing.de

Unsere Firmen-Staffeln

Als Veranstalter der größten Spitzen- und Breitensportveranstaltungen in Mittelhessen möchten wir Ihr Unternehmen zur Firmen-Staffel 2010 einladen.

Die Bedeutung des Ausdauersports für die Gesundheit ist unbestritten. Schwimmen, Radfahren und Laufen sind die beliebtesten Sportarten der Deutschen und immer mehr Unternehmen nutzen Sportevents zur Mitarbeitermotivation und Präsentation in der Öffentlichkeit.

Wer sind die besten Sportler/innen in Ihrem Unternehmen? Welche Firma in Mittelhessen hat das schnellste Team?

Mit Kolleginnen und Kollegen außerhalb des gewohnten Arbeitsumfeldes sportlich zu trainieren und gemeinsam zu feiern und gemeinsam als Team stark zu sein spielt bei einem Projekt wie die „Firmen-Staffel“ eine zentrale Rolle.

Ihre Firmen-Staffel bei unseren Events in Offenbach, Bad Camberg, Butzbach, Gießen und Grünberg, wird eine positive Wirkung auf Ihre Firmenkultur haben. Motivation, Leistung und Teamgeist werden vereint.

Wenn es am Wettkampftag dann auch zu einer persönlichen Bestleistung bzw. einer guten Staffel-Leistung reicht, stellt sich das Erfolgserlebnis ein, für das jeder ihrer Mitarbeiter trainiert hat.

Wir würden uns freuen, Sie und Ihre Mitarbeiter bei uns begrüßen zu dürfen.