

PR-Information

Die Erfolgskombination: Powertraining und Entspannung

Fit for Business

Viele **Führungspersönlichkeiten absolvieren ein enormes Arbeitspensum**, das Gefahren für die physische und psychische Gesundheit birgt. Im Gesundheitszentrum cam wurde speziell für diese Zielgruppe ein Training entwickelt.

Bozen – Unternehmer und Manager sind größtenteils faszinierende Persönlichkeiten, wahre Multitalente und vor allem sind sie mit sehr viel Eifer und Leidenschaft bei ihrer Firma und ihren Produkten. Ähnlichen Belastungen sind auch die wesentlich mehr im Rampenlicht stehenden Politiker ausgesetzt.

Um ihr Programm bzw. ihr Unternehmen voranzubringen und auf Kurs zu halten, sind bei diesen Führungspersönlichkeiten oft Zwölf- und Mehrstundentage und auch sechs bis sieben Arbeitstage die Woche die Folge. Doch durch ihre unternehmerische Leidenschaft empfinden diese Menschen die Arbeitsintensität nicht als Last – und gerade deshalb birgt der hohe persönliche Arbeitseinsatz Gefahren: Jeder Mensch kann über einen gewissen Zeitraum Grenzen überschreiten, aber auf Dauer ist dadurch seine physische und psychische Gesundheit gefährdet.

Maximaler Effekt in kürzester Zeit – ein erfolgversprechendes Training für erfolgsverwöhnte Personen

Verena Reinstaller vom Gesundheitszentrum cam in Bozen hat für diese geforderten Persönlichkeiten ein individuell zugeschnittenes Training entwickelt, das einerseits zeitlich auch in einem vollen Berufsalltag Platz findet, andererseits so effizient wie möglich gestaltet ist. Ganz nach dem Grundsatz: Maximaler Effekt in kürzester Zeit – ein erfolgversprechendes Training für erfolgsverwöhnte Personen. Oder auch: Fit for Business!



Verena Reinstaller mit Robert Zampieri, Erich Gummerer und Thomas Widmann

Zwei Stunden Zeitaufwand wöchentlich genügen dafür: Auf eine Stunde Personaltraining im Trainingszentrum folgt eine Entspannungseinheit in Form einer Massage zur Regeneration des gesamten Körpers. „Einmal pro Woche klingt auf den ersten Blick nicht wirklich erfolgsversprechend, aber wenn man in diesen zwei Stunden effizient und gezielt nach den eigenen Bedürfnissen arbeitet“, erklärt Sporttherapeutin Reinstaller, „dann ist das Ergebnis mehr als sehenswert, bewirkt gar manchmal kleine Wunder...“

Auf die Idee für diese Art des Powertrainings brachte cam-Expertin Reinstaller gar einer ihrer Kunden selbst. Vize-Landtagspräsident und Regionalratspräsident Thomas Widmann wünschte sich als Ausgleich zu seiner Arbeit und zu seinen privaten Sportaktivitäten ein mit Entspannungsschwerpunkten kombiniertes Aktivprogramm.

Auch Mila-Geschäftsführer Robert Zampieri entschied sich für „Fit for

Business“, weil durch die intensive Arbeitsbelastung die Bewegung lange Zeit zu kurz kam. „Seit ich regelmäßig trainiere, fühle ich mich vitaler, voller Energie und zudem zwickt und zwackt es mich nicht mehr“, erzählt der Manager.

„Ich nehme mir die Zeit dafür – da möge kommen, was will“

Zum wöchentlichen Powertraining im cam kommt auch Technoalpin-Chef Erich Gummerer. „Ich schaffe es nicht, mehrmals die Woche zusätzlich zu meinen sportlichen Aktivitäten, die ich ja nicht aufgeben möchte, ein Ausgleichstraining zu machen, aber dieses spezielle Training im cam passt perfekt in meinen Alltag“, verrät der Unternehmer. „Einmal die Woche nehme ich mir die Zeit dafür – da möge kommen, was will. Diese beiden Stunden sind immer mehr als gut investiert.“

Informationen: www.cam.bz.it