

## **Personal Training und Mitarbeiterbonus**

Was in Amerika schon lange üblich ist, wird seit kurzem auch bei uns angeboten: "Personal Training" - ein individuelles Trainingsprogramm, maßgeschneidert gemäß den eigenen Bedürfnissen mit einem persönlichen Betreuer. Und all das zu einer selbst bestimmten Zeit und an einem selbst ausgesuchten Ort - also etwa vor dem Arbeitsbeginn um sieben Uhr früh im eigenen Garten. Das Spektrum des in Österreich und Deutschland bereits angebotenen Personal Trainings ist sehr breit: Es reicht von Aerobic und Wirbelsäulengymnastik über Tanzchoreographien bis hin zum autogenen Training.

Wichtig: Personal Training soll nur durch gut ausgebildeten Personal durchgeführt werden. Optimale Kombination ist ein dipl. Physiotherapeut mit Sportphysiotherapie Ausbildung, welche steht in Kooperation mit verschiedenen Ärzten. Nur dann kann Ihnen bei medizinischen aber auch sportlichen Problemen geholfen werden.

Dass sich Sport rechnet, erkennen nun auch immer mehr Firmenunternehmen und investieren in diverse Sportprogramme für ihre Mitarbeiter. Sie organisieren hauseigene Kurse - vom Tanzabend bis zum Joggingtreff -, mieten Tennisplätze oder veranstalten Trainingswochenenden. Verbilligte Mitgliedschaften in benachbarten Physiotherapieinstituten gehören zu beliebten Offerten der Betriebsräte. Und die Rechnung der Firmenchefs geht, das belegen zahlreiche Studien aus den Vorreiterländern USA und Japan, tatsächlich auf: Fitte Mitarbeiter sind zufriedener und wesentlich leistungsfähiger. Die Motivation steigt, Krankenstände nehmen ab und das Arbeitsklima verbessert sich dadurch wie von selbst.

**Physiotherapie - "Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird eines Tages Zeit haben müssen krank zu sein."**