



Auf neuen Wegen

Persönlicher **Fitnesscoach** begleitet auf dem Weg zu mehr Bewegung und Standfestigkeit

Keine Zeit! Keinen Ansporn! Keine Ruhe! Wenn in der persönlichen Lebensführung kaum Freiräume für ein Training zur körperlichen Fitness, seelischen Erkräftung oder geistigen Entwicklung gegeben sind, ist der Personal Fitness Coach gefragt. „Meist sind es Führungskräfte oder Selbstständige, die Unterstützung von außen brauchen und eine Weiterentwicklung maßgeschneidert auf ihre persönliche Lebenssituation zu flexiblen Trainingszeiten wünschen“, so Frieder Bauer, Personal Fitness Coach aus Radolfzell zum Personenkreis, der sein Angebot nachfragt.

Im Rahmen seines Kontaktstudiums an der „Sport Science Academy“, die der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Konstanz angegliedert ist, konnte Frieder Bauer durch diese akademisch qualifizierte Ausbildung seine bisherigen Erfahrungen und Kompetenzen als ehemaliger Trainer, betrieblicher Weiterbildner in Bildungsmanagement sowie als von Krankenkassen zertifizierter Yogalehrer auf eine breitere Basis stellen.

AUFTAKT Eine ausführliche Anamnese mit Gesundheits-Check bilden den Auftakt zum gemeinsamen Arbeiten. Als einen wesentlichen Aspekt der weiteren Zusammenarbeit bezeichnet Frieder Bauer, „dass meine Kunden verstehen lernen, warum sich ihre körperliche Fitness verbessert beziehungsweise weshalb sich ihre seelische Entwicklung stabilisiert“. Dieser Prozess brauche jedoch Zeit. Er ist überzeugt, dass sich nur durch kompetenten Anleitung nachhaltige Verhaltensänderungen entwickeln lassen. Dies dauere laut wissen-



Frieder Bauer arbeitet als Persönlicher Fitnesscoach. Bilder: privat

schaftlichen Studien im Schnitt etwa neun Monate. Also Hilfe zur Selbsthilfe? – „Ja, unbedingt!“ Das Erfolgsgeheimnis von Frieder Bauer, der seit über 15 Jahren als Yoga- und Meditationslehrer Menschen zu einem mit Sinn erfüllteren Leben begleitet ist, dass er bei seinem Gegenüber die Vorstellungen und Werte erfasst und dann noch brachliegende Potentiale konsequent und stetig fördert.

In einem kostenlosen Erstgespräch werden Möglichkeiten und Perspektiven für diese individuelle Entwicklung erörtert: „Ob in reiferem Alter oder noch etwas jünger, ob schon trainiert oder noch gänzlich untrainiert – es sind keine Eingangsvoraussetzungen vorgegeben. Wichtig ist lediglich ein Interesse an der persönlichen Weiterentwicklung und Freude an der Bewegung.“ Laut Bauer, der auch Unternehmen als Betrieblicher Gesundheitsreferent berät, wirkt dieses Angebot chronischen Erschöpfungen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Migräne oder gar Depression und Burnout entgegen.



Frieder Bauer,

Gartenstr. 10a,

78315 Radolfzell

T 07732/ 943282

www.gesund-im-betrieb.com/personal.html