

# Berger

GESUNDHEIT. MOTIVATION. TEAM.

Gesunde  
Corporate  
Culture – sinn-  
volles Employer  
Branding



Kooperationspartner von

**audemagna**  
*Passion for Change*

## RückenFIT am Arbeitsplatz

Wie gesund ist Deutschland? – Die Hälfte der Bevölkerung hat »Rücken«  
... mehr Seite 4

## So wird der innere Schweinehund zum Freund

Mit »Fauli« und »Motzi« unterwegs  
... mehr Seite 10



**Rainer Berger,**  
Sportwissenschaftler, ehemaliger Topsprinter  
und Bobfahrer, gründete nach acht Jahren Tätig-  
keit in der Sportindustrie seine eigene Agentur  
und verbindet für Unternehmen eindrucksvoll  
und authentisch gesundheitliche Inhalte mit  
emotionalen Erlebnissen.  
Als Gesundheitsexperte arbeitet er als Speaker,  
Trainer und Dozent für Sport- und Event-  
management. Er lebt Bewegung und ist heute  
ein begeisterter Fitness- und Outdoor-Sportler.

# Credo

»aktives Wohlfühlen« ist mein Lebensmotto, weil Bewegung ein elementarer Bestandteil meines Lebens ist, der dazu führt, dass es mir gut geht. Tag für Tag. Die Evolution hat uns für Bewegung ausgestattet, nur werden wir diesem Anspruch in unserer heutigen „Überinformationsgesellschaft“ nicht mehr gerecht.

Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht oder das Burnout-Syndrom bestimmen unser gesellschaftliches Bild und kosten Unternehmen Milliarden. Die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Motivation und der Produktivität im Job werden immer deutlicher!

Ich fokussiere mich aus diesem Grund ganz bewusst auf die Bausteine **Gesundheit, Motivation und Teamentwicklung**. Im Sinne einer gesunden Unternehmenskultur und vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung, wird das »Employer Branding« zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor in der Wirtschaft. Ein Unternehmen muss heute auf breiter Ebene attraktiv für den Mitarbeiter sein. Was bietet sich dafür besser an als bewegliche und bewegende Impulse im Team? Bewegung nutze ich als emotionalen Verstärker, um Inhalte einprägsam und somit nachhaltig zu vermitteln. Investieren Sie deshalb »intelligent«, um zukünftig Kosten zu sparen!

**Employer Branding** ist ein äußerst komplexer, nicht endender Prozess, bei dem es nicht ausreicht, ab und an mal ein Video für die Karriere-seite im Internet zu erstellen. Richtig angepackt, bietet es Unternehmen die Chance, sich für eine wahrhaftige Personalpolitik zu entscheiden, in der die Gesundheit, Motivation und die Teamentwicklung Ihrer Mitarbeiter im Mittelpunkt stehen und sie sich ernst genommen fühlen.

Gerade in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten müssen Firmen-Teams noch enger zusammenrücken, um den Unternehmenserfolg zu garantieren. Gemeinsame Aktivitäten wie Impulsvorträge, Erlebnis-seminare oder Teamevents können für wichtige Motivation sorgen und die physische und psychische Gesundheit nachhaltig unterstützen.

Ich helfe mit meiner Erfahrung und Authentizität dabei, Mitarbeiter oder Kunden effektiv und »zeitgemäß« an Ihr Unternehmen zu binden. Durch ein »aktives Wohlfühlen« möchte ich erfolgreich dazu beitragen, dass Gesundheit und Motivation zu einer festen Größe in deutschen Führungsetagen wird.

» Mitarbeiter sind wie wertvolle Uhren. Man muss sie schonend behandeln und immer wieder aufziehen! «

Gerald W. Huft, Herausgeber »Incentive Journal«

# Themenswerpunkt Gesundheit

Gesundheit wünscht man sich, wenn mal wieder ein Geburtstag ansteht, ein neues Jahr begonnen hat oder auch, wenn ein Mensch von Herzen nießt. Gesundheit wird als selbstverständlich angesehen und ist ein täglicher Begleiter, dem oft zu wenig Aufmerksamkeit und Dankbarkeit entgegengebracht wird. Das ändert sich schlagartig, wenn dieser treue Freund fehlt. Alles dreht sich plötzlich um die schnelle Genesung. Ärzte werden konsultiert, Medikamente eingenommen, Hausrezepte probiert. Meistens kommt es dann, je nach Fall, schnell zu einer Besserung. Was aber passiert, wenn wir die gesundheitlichen Probleme nicht mehr im Griff haben, weil wir nur noch sitzen und uns in Passivität üben, das Übergewicht uns belastet oder der Stress im Job zu körperlichen und seelischen Schwierigkeiten führt? Gesundheit ist alles andere als selbstverständlich. Man muss sie sich erarbeiten und das Bewusstsein entwickeln, dass Gesundheit zur täglichen Körperpflege gehört.

Dafür biete ich Ihnen meine ganze Kompetenz in Sachen Health Care an: Verschiedene »Wohlfühl-Angebote« und »Pfleget-Sets«. Profitieren Sie von dem Blick in den Spiegel, den ich Ihnen mit Hilfe eines Impulsvortrags vorhalte. Seit Jahren konnte ich immer wieder neue Formate erfolgreich im Markt platzieren. Was darf ich für die Gesundheit Ihres Unternehmens tun?

## Wie gesund ist Deutschland?

Die Hälfte der Bevölkerung hat »Rücken«  
Häufig oder dauerhaft haben folgende Beschwerden:



Quelle: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, Februar 2015.  
Basierend auf Umfragen der TK und DKV

■ Geringverdiener (Netto-Haushaltseinkommen 1500 €)  
■ Spitzenverdiener (Netto-Haushaltseinkommen über 4000 €)



Die Gesundheit der Mitarbeiter ist ein entscheidender Wettbewerbsfaktor eines Unternehmens. Krankheit und Demotivation verursachen enorme Kosten, die durch ein vorausschauendes Gesundheitsmanagement dauerhaft reduziert werden können.

Fit werden oder bleiben – Gesundheit wird in den nächsten Jahren immer mehr zu einer ökonomischen Notwendigkeit. Gesündere Mitarbeiter sind nicht nur die besseren, sondern auch die motivierteren Mitarbeiter!

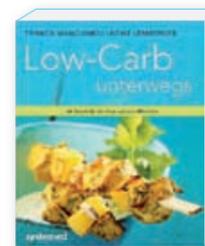
Dabei steht die **Work Life Balance** oder **Work Life Integration** im Zentrum aller Maßnahmen. Sollte es eine strikte Trennung zwischen Arbeiten und Leben geben oder sollte die Arbeit ein wichtiger und essentieller Teil des Lebens sein?

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Schnelligkeit, Komplexität und Informationsvielfalt bestimmen meistens den Alltag. Immer mehr Entscheidungen werden in immer kürzerer Zeit getroffen,

Quantität auf Kosten der Qualität. Häufig rennt der Berufstätige der Zeit hinterher. Es entsteht ein Teufelskreis von verschobener, nicht getaner Arbeit, Unzufriedenheit, Stress und Unruhe, aber auch Abgespanntheit und Demotivation. Welche Möglichkeiten gibt es hier, um gesund und leistungsfähig zu bleiben und allen Lebensbereichen Qualität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude abzugewinnen? Ein Umdenken muss stattfinden und Prioritäten neu gesetzt werden. Diese

veränderte bzw. differente Sichtweise passt sehr gut zu meiner Mission, Unternehmen bei Veränderungsprozessen kooperativ und leidenschaftlich zu begleiten. Meine Motivation ist es, diesen häufig konfliktreichen und problematischen Weg der Balancefindung mit sinnvollen und zeitgemäßen Lösungen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung im Rahmen der Corporate Culture sowie der demografischen Entwicklung gesundheitlich und nachhaltig zu unterstützen.

## » Gesundheit ist der Sonnenschein des Lebens! «



**Buchtip**  
**Low-Carb unterwegs**  
**40 Rezepte für die Reise und zum Mitnehmen.**  
Frühstückchen, Snacks und kleine Hauptmahlzeiten zum leichten Mitnehmen. Lecker warm oder kalt, im Auto, in der Bahn, im Büro, auf dem Schulhof oder einfach so im Reisegepäck.

### Referenz



»Rainer Berger begleitet unsere Initiative »Gesünder durch den Alltag« schon von Beginn an. Wir arbeiten in verschiedenen Themenbereichen (Bewegung, Ernährung, Entspannung) mit ihm zusammen. Die tolle Resonanz unserer Mitarbeiter und die erfolgreiche Zusammenarbeit hat uns dazu veranlasst, ihn langfristig als Gesundheitsexperten für unser betriebliches Gesundheitsmanagement zu gewinnen. Wir als Auftraggeber, aber auch unsere Mitarbeiter sind sehr zufrieden ... «

**Klaus Wüthli**, ehemaliger Vorsitzender der Geschäftsführung Electrolux Hausgeräte GmbH

» Das Leben ist wie Fahrradfahren,  
man muss **in Bewegung**  
**bleiben**, um Balance zu halten. «

Albert Einstein



### Rezept

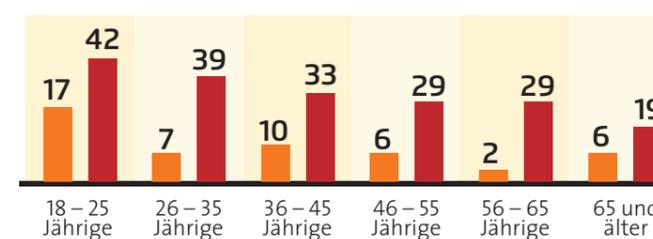
## Der perfekte Start in den Tag: Das »Berger-Special«

Seit Jahren setze ich auf das perfekte Frühstück. Das Beste aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten in einer Schale für lang andauernde Energie und Konzentration. Drei saisonale Früchte (Banane, Birne, Pfirsich, Beeren etc.) klein schneiden und mit gut 200 g Naturjoghurt vermengen. Als Topping empfehle ich eine Nuss- und Kernmischung oder Haferflocken als Variante. Ein Teelöffel Leinöl rundet den Geschmack ab. Da ist alles drin. Morgens wie ein Kaiser ... !

### Fertiggerichte stehen oft auf dem Speiseplan

Tiefkühlpizza und Ähnliches essen:

■ Fast jeden Tag / 3 bis 5 mal die Woche  
■ 1 bis 2 mal die Woche



Quelle: Studie Krankenkassener TK und DKV

## Mein Angebot

Ich möchte Sie und Ihre Mitarbeiter für Ihre Gesundheit sensibilisieren und auf die richtige Balance von Spannung und Entspannung aufmerksam machen. Sie lernen, sich zeitgemäß und individuell zu ernähren, Stress zu erkennen und zu kompensieren und zu einem angemessenen Selbstmanagement zu finden.

## Meine Werkzeuge

sind dabei Impulsvorträge und Erlebnisseminare, die Ihren speziellen Bedürfnissen angepasst sind. Außerdem entwickle ich für Sie Gesundheitskonzepte und Workshops bis hin zu Gesundheitstagen. Der 60 Minuten-Impulsvortrag oder das Tagesseminar – Theorie und Praxis werden ideal miteinander verbunden:

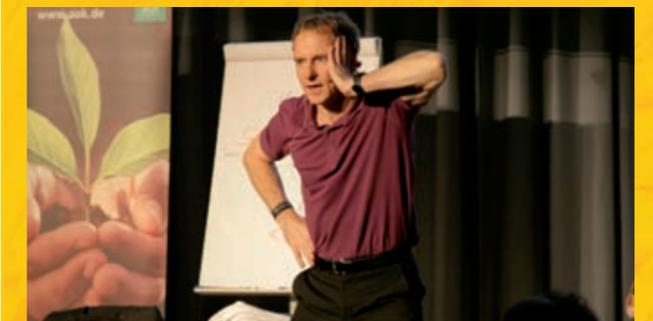
- Wenig Zeit und trotzdem fit – Mehr Balance im Business
- Fit im Job durch mehr Bewegung
- Bewegung tut gut
- Gesundheit kann schmecken
- Entspannter durch den Alltag
- Body Controlling – Der Körper als wichtigstes Kontrollinstrument
- Körperlich fit? – Der Body-Fitness-Check
- Selbstmanagement – Wie führe ich mich selbst?
- Stress – Fluch oder Segen?
- Work Life Balance-Day
- Professional Running-Day – Alles für Ihren Firmenlauf
- Gesundheit in Balance
- Gesundheitstag in Ihrer Firma

## Meine Module

- Open Mind – gemeinsame Erarbeitung des Themas, Diskussion
- Learn & Move – große Nachhaltigkeit durch den Wechsel von Zuhören und Mitmachen
- Aktiv-Parts – sinnvolle Bewegungseinheiten für Ihre Veranstaltung: Vom »Aktiven Erwachen« über »RückenFit am Arbeitsplatz« bis »Body in Balance« ...

## Ihr Nutzen

Sie und Ihre Mitarbeiter gehen mit einem höheren Bewusstsein an die täglichen Aufgaben und Belastungen. Sie wissen um Bewegungslösungen am Arbeitsplatz, entwickeln ein Gefühl für bewusster und zeitgemäße Ernährung, bauen Entspannungstechniken gezielt in Ihren Tag ein und werden ausgeglichener und leistungsfähiger bei stabiler Gesundheit.



# Motivation

Themenschwerpunkt

Wer von uns wartet nicht seit dem Hit der deutschen Rockband Juli auf die perfekte Welle? Doch meist bleibt sie aus, weil man vielleicht nicht genug an sich glaubt oder der innere Schweinehund nicht zu überwinden ist. Was für ein Hochgefühl, wenn man doch von der Sonntag-Morgen-Runde zurückkehrt und ihm die lange Nase gezeigt hat. Eine Welle von Wohlgefühl überkommt jeden, der nach angemessener körperlicher Anstrengung frisch und zufrieden den Tag beginnt oder auch beendet.

Erleben Sie, wie Sie es schaffen, den inneren Widerständen zum Trotz, sich zu motivieren und in den Zustand des aktiven Wohlfühlens zu gelangen.

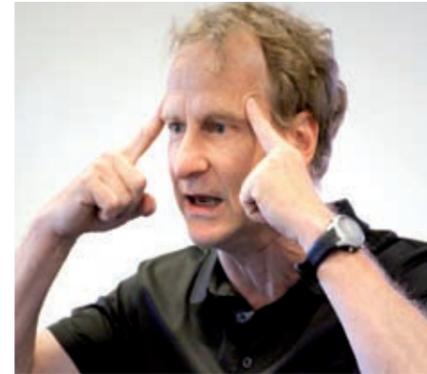
## Statistik

### Topverdiener sitzen länger\*

■ Sitzzeiten täglich ■ davon vorm Fernseher

Kategorie	Sitzzeiten täglich (in Minuten)	davon vorm Fernseher (in Minuten)
Geringverdiener (unter 1500 € Netto)	137	420
Bezieher mittlerer Einkommen (1500 bis 2500 € Netto)	120	450
Besser Verdienende (mehr als 2500 € Netto)	104	495

\* Werktags, Durchschnitt. Quelle Statistik TK



**B**erufstätige müssen sich immer kräftiger abstampeln – Leistungsdruck und Stressfaktor sind hoch. Viele fühlen sich wie in einem Hamsterrad und sind froh, wenn es endlich wieder Freitag ist. Wochenende und Urlaub bringen häufig nicht den gewünschten Effekt. Kaum zurück, ist für viele die Erholung gleich wieder dahin. Was läuft falsch? Was motiviert Mitarbeiter, macht zufrieden und wie kann ein Unternehmen den »inneren Kündigungen« entgegen wirken?

Durch Dienst nach Vorschrift wird im harten Wettbewerb heute viel Potenzial verschenkt. Und davon sind laut Gallup-Institut immerhin 67% der deutschen Arbeitnehmer betroffen. Durch geschickte Maßnahmen können Arbeitgeber hier für eine höhere Identifikation mit Ihrem Unternehmen sorgen.

Die Art und Weise, wie Menschen miteinander umgehen, die sogenannten Softskills, werden für den Erfolg von Mitarbeitern und somit Unternehmen immer bedeutender. Motivation ist dabei ein sehr erfolgreiches Hilfsmittel zur Maximierung der Leistungsfähigkeit. Wer gerne zur Arbeit geht und sich an seinem Platz wohl fühlt, wird seltener krank und leistet mehr. Motivation ist, wenn das Arbeitsklima stimmt. Aber das bedeutet mehr als gute Stimmung, auch Mitarbeiter können für die Atmosphäre am Arbeitsplatz einiges tun.

» Das Problem beim Nichtstun ist, dass man nie weiß, wann man fertig ist. «



## Referenz



»Wenn man etwas Außergewöhnliches erleben möchte, etwas, das noch lange positiv anhält, dann sollte man Rainer Berger fragen. Seine

Kontakte zu den Spitzensportlern in Verbindung mit seinem exzellenten gesundheitlichen Fachwissen sorgen für besondere Events. Gerade, wenn man seinen Mitarbeitern einen kleinen Dank für die geleistete Arbeit zu Teil kommen lassen möchte.

Wir haben mit Herrn Berger mehrere Veranstaltungen durchgeführt und ihn immer als überaus seriösen und organisatorisch übertragenden Menschen kennengelernt. Alle Veranstaltungen sind bei den Mitarbeitern sehr gut angekommen und hatten einen positiven Effekt auf ihre Motivation.«

Jürgen Engler, Geschäftsführer Trevisto



Mit den inneren Schweinehunden »Fauli« und »Motzi« unterwegs



## »Demotivation ist das Resultat aus der Aneinanderreihung vieler kleiner Undankbarkeiten und Nichtbeachtungen.«

Sigrun Hopfensperger

### Hör Tipp

**So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund! Vom ärgsten Feind zum besten Freund**

Der Erfolgstitel als Sonderausgabe – das ist die beste Schützenhilfe gegen den inneren Schweinehund. Marco von Münchhausen zeigt Ihnen, wie Sie aus Ihrem ärgsten Feind den besten Freund machen. Der innere Schweinehund lässt sich zwar weder bezwingen noch vertreiben, doch Sie können ihn zähmen und mit ihm Freundschaft schließen. Dieses Hörbuch zeigt Ihnen, wie's geht.



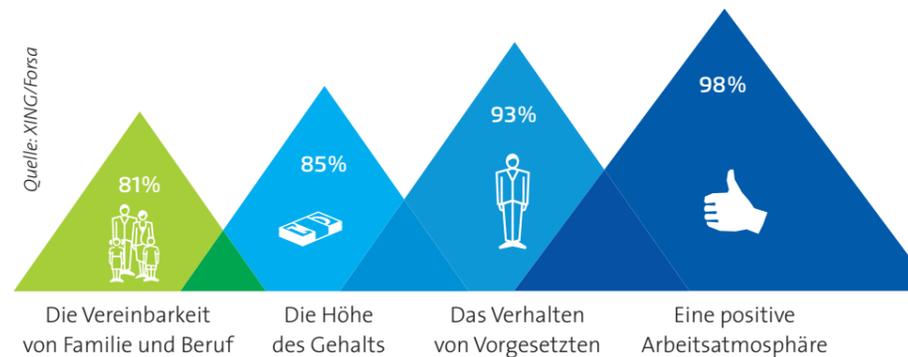
## So schaffen Sie motivierende Erlebnisse

Scheitern gehört zum Leben. Aber jedes Jahr auf's Neue? Warum halten die guten Vorsätze zu Jahresbeginn gerade mal drei Wochen, ehe sie wieder über den Haufen geworfen werden? Trotz guter Vorsätze übertreffen wir uns immer wieder mit phantasievollen Ausreden. Ob es die jährlichen Steuererklärung, das Aufräumen des Kellers oder der Plan, endlich joggen gehen zu wollen, ist – der innere Schweinehund hat uns im Griff.

Doch warum schaffen es einige und andere nicht, ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen? Unser Wille ist angeboren, doch er lässt sich trainieren, auch in Bezug auf das Thema Bewegung und Gesundheit. Schon kleine Verhaltensänderungen können Großes bewirken. Hier Sorge ich gerne für den nötigen Anschub, um Sie in Ihrer Führungsrolle bei Aufbau und Positionierung Ihres Unternehmens als attraktiver Arbeitgeber zu unterstützen.

Motivation zur rechten Zeit sorgt nicht nur für Rückenwind sondern drückt vor allem Wertschätzung für den Mitarbeiter aus. Das ist der Schlüssel zu einer starken Arbeitgebermarke und zwar vom leitenden Angestellten bis hin zur Putzfrau. Sie signalisiert, wofür Ihr Unternehmen als Arbeitgeber ansteht und was es einzigartig macht, mit dem Ziel, Mitarbeiter zu binden und potenzielle Fachkräfte zu gewinnen.

### Geld allein macht nicht glücklich: Was beim Jobwechsel wichtig ist.



### Mein Angebot

Machen Sie den »inneren Schweinehund« zu Ihrem guten Freund! Die tägliche Auseinandersetzung mit ihm lohnt sich und schnell wird er zu einem wichtigen Begleiter. Dieses Bewusstsein wird ihr Leben positiv verändern. Lassen Sie mich mit ihm und Ihnen sprechen. Versprochen?

### Meine Werkzeuge

- sind dabei Impulsvorträge und Erlebnisseminare, die Ihren speziellen Bedürfnissen angepasst sind. Außerdem entwickle ich für Sie gerne Events und Incentives, in denen die Themen Motivation, Belohnung oder Anerkennung GROSS geschrieben werden.
- Gute Vorsätze – Eigene Ziele
- So mache ich den inneren Schweinehund zum Freund!
- Das Leben mit »Fauli« und »Motzi« und warum sie so wichtig sind!

### Meine Module

- Open Mind – gemeinsame Erarbeitung des Themas mit Diskussion
- Events und Incentives mit Erlebnischarakter
- Workshops und Team-Trainings

### Ihr Nutzen

Eine höhere Arbeitseffektivität, langfristige Leistungsfähigkeit, mehr Commitment und Lebenszufriedenheit sind hier die positiven Wirkungen. Da greift ein Rad ins andere. Eine klassische Win Win-Situation für Ihr Unternehmen und die Identifikation Ihrer Mitarbeiter.

# Themenschwerpunkt Team

Beim Fußball spricht man von »Ein Team ist mehr als elf Spieler«. Es gibt den berühmten Teamgeist von Spiez, wenn von den Weltmeistern von 1954 die Rede ist und den zwölfen Mann stellen beim Heimspiel die begeisterten Fans dar. Also, am Begriff »Team« ist einfach mehr dran, als die Summe aller Teammitglieder. Wie lässt es sich sonst erklären, wenn der Underdog den übermächtigen Favoriten stürzt, oder wenn die kleine innovative Firma aus der Provinz die weltweite Konkurrenz in Schach hält? Ein Team kann bei optimaler Ausnutzung der individuellen Stärken jedes Einzelnen und mit einem überragenden Mannschaftsgeist Berge versetzen. Wer von uns kennt nicht das Gefühl nach einem Seminar, wenn die Chemie unter den Teilnehmern stimmt, mit neuer Begeisterung an die bevorstehenden Aufgaben zu gehen? Umgekehrt funktioniert der Effekt leider auch. Stimmt die Zusammensetzung der Truppe nicht, kann ein ganzes Unternehmen in Schieflage geraten. Eine Mannschaft kann noch so tolle Einzelspieler haben, wenn der Teamgeist nicht da ist, geht's bergab. Nicht nur in der Tabelle.

## Statistik

### Der Druck auf die Mitarbeiter steigt Als Belastung wird wahrgenommen



Quelle: WSI-PARGEMA-Betriebsrätebefragung 2008/09, © Hans - Böckler-Stiftung

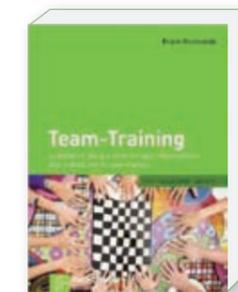


Engagierte Mitarbeiter sind keine Selbstverständlichkeit. Laut Gallup-Institut sind nur 13 % aller Arbeitnehmer täglich voll bei der Sache. Aber mit durchschnittlichen Mitarbeitern sind eben auch nur durchschnittliche Ergebnisse zu erzielen. Um im Wettbewerb zu bestehen, wird mehr benötigt. Aus normalen Mitarbeitern langfristig engagierte Mitarbeiter zu machen, ist die Lösung! Wie das geht und warum alle, auch Ihre Mitarbeiter, davon profitieren werden, erleben Sie in einem Teamtraining.

Eine theoretische Einführung parallel oder zuvor kann durchaus großen Sinn machen, um Bewusstsein für das Thema »TEAM« zu schaffen. Hier wird durch Interaktion Transparenz geschaffen. Es geht um die Definition und Notwendigkeit von TEAMS, die richtige Zusammensetzung und die Entwicklungsphasen, die jedes TEAM durchläuft. Sie werden sich wundern, was in Ihnen steckt ...

Sie erhalten Impulse für Ihren Arbeits- und Führungsalltag. So steigern Sie die Arbeitszufriedenheit, wecken schlummerndes Mitarbeiterpotential und können diesen Ressourcenturbo für den Unternehmenserfolg nutzen. Und wenn es dann noch Spaß macht, wird anschließend lange positiv darüber gesprochen. **Ganz sicher ein gutes Gefühl!**

## Buchtipps



### Team-Training: 44 Aktionen, die aus einer Gruppe Individualisten eine individuelle Gruppe machen ...

... ist die große Kunst der Teamführung. Dabei ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit aller Beteiligten wichtig für den Erfolg des ganzen Teams – über den abgenutzten Begriff »Teamwork« hinaus. Frank Bonkowski zeigt in 44 spielerischen Einheiten, wie aus Individualisten in Job und Freizeit, Teamplayer werden, sie als Gruppe zusammen Probleme lösen, Stärken in anderen erkennen und benennen und zu einem tieferen Austausch gelangen.

» Erdachtes wird zu denken geben,  
doch nur Erlebtes wird beleben! «

Paul von Heyse, Nobelpreisträger



» Jeder im Team darf mal schwach sein. Nur nicht alle gleichzeitig.«

V. Andrin



### Teambildung und Teamentwicklung

## Elf Freunde müsst Ihr nicht sein!

Gemeinsame Erlebnisse im Team schaffen Kontakte und festigen Bindungen. Besondere Orte, außergewöhnliche Menschen und Events führen zu »Aha-Erlebnissen« mit nachhaltiger Wirkung. Kein Medium lässt sich dafür besser nutzen als der Sport mit seinen vielfältigen emotionalen Prozessen. Spielen Sie mal wieder zusammen und einige Probleme lösen sich in Luft auf!

Sie suchen für Ihre Mitarbeiter und Kollegen einen Event und haben unterschiedliche Ziele im Hinterkopf? Sie wollen komplexe Kommunikationsprozesse erleben, Vertrauen zu sich und anderen gewinnen? Oder neue Mitarbeiter integrieren, den Teamgeist stärken oder einfach nur außergewöhnliche Situationen mit Spaß meistern? Dann sind Sie hier genau richtig!

### Referenz



»Eine rundum gelungene Teamentwicklung: Herr Berger hat es sehr gut verstanden, unser gesamtes Team trotz der Unterschiede in Bezug auf Fitness und Alter zu motivieren und zu begeistern. Jeder Einzelne hat aus diesem Erlebnis positive Anregungen mitgenommen und umgesetzt. Wir werden das Thema intensivieren und auch eine Fortsetzung durchführen.«

Frank Stücker, Bereichsleiter Bestandsmanagement, WBG Nürnberg

### Mein Angebot

Gemeinsam etwas zu schaffen, fördert das Wir-Gefühl und sorgt für eine positive Stimmung im Arbeitsalltag. Durch Techniken und Attribute aus dem Leistungssport spornen Sie Ihre Mitarbeiter aber auch zu neuen Höchstleistungen im Büroalltag an. Lassen Sie uns gemeinsam mehr bewegen!

### Meine Werkzeuge

sind dabei Teamtrainings und Erlebnisseminare, die Ihren speziellen Bedürfnissen angepasst sind. Außerdem entwickle ich für Sie gerne Konzepte, die die Kommunikation fördern, den Wettbewerb unterstützen oder einfach nur Spaß machen sollen. Egal ob Halbtages-Workshop oder zweitägiges Teamevent, Sie finden spannende Ideen von »leicht« bis »schwer«:

- **SCHNITZELJAGD »DELUXE«** (spannende Aufgaben, die Einzelgänger zu Teamplayern machen)
- **WALDOLYMPIADE** (z. B. mit Fichtenweitwurf, Pfundsägen, Packzangenstaffel u.v.m.)
- **TEAM-TROPHY** (verschiedene Stationen, z. B. der schiefe Turm, die Schlucht, das Riesenpuzzle u.v.m.)
- **SCHLOSS-, BURG-, STRAND-, BERG-, HOTEL-OLYMPIADEN** je nach Wunsch und Location
- **OLYMPISCHER SPORT** (z. B. Biathlon, Bobfahren, Fechten u.v.m.)

### Meine Module

- Events und Incentives mit Erlebnischarakter
- Workshops und Team-Trainings

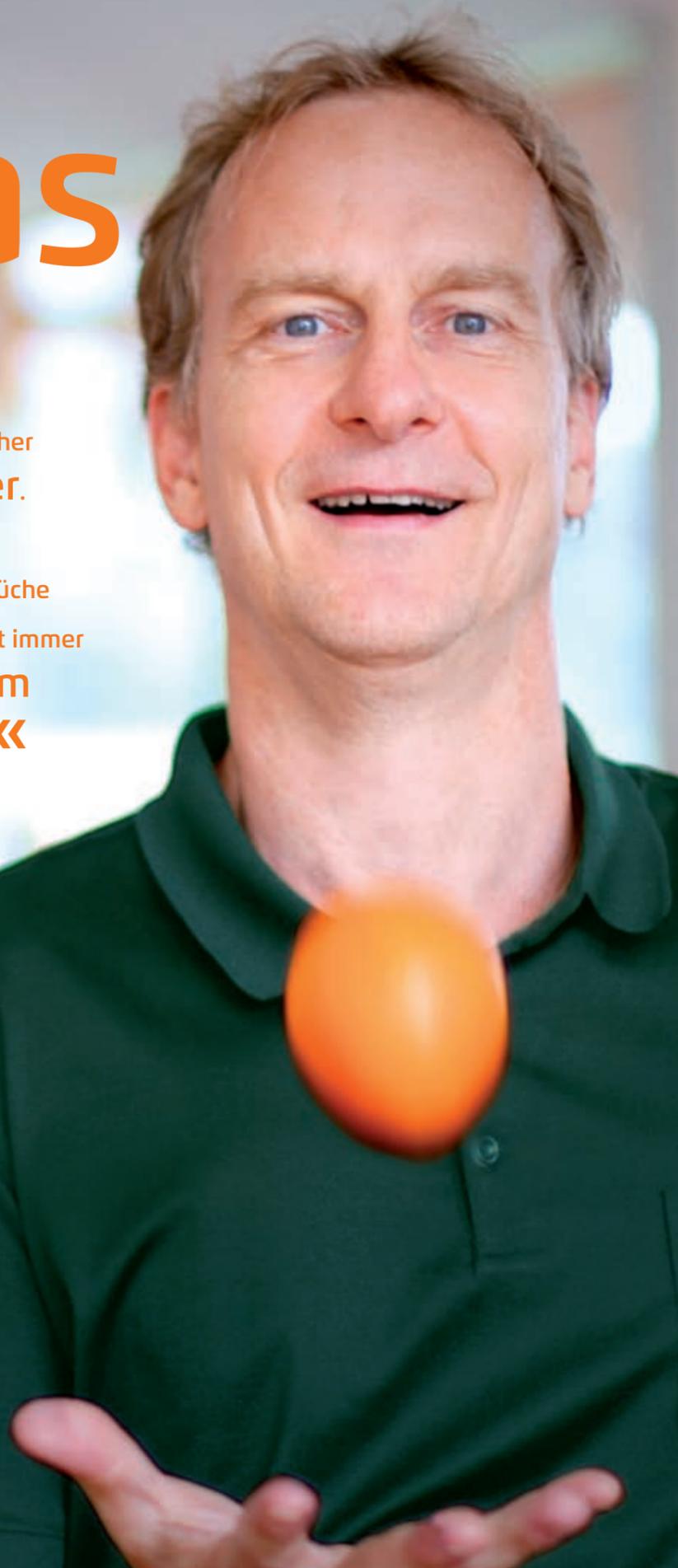
### Ihr Nutzen

Eine Kombination aus Fachwissen, Lernstoff und Spaß kommt bei den Mitarbeitern sehr gut an und steigert den Erinnerungswert. Unternehmen, die eine Kultur der Belohnung und Weiterentwicklung pflegen, sind nachweislich erfolgreicher. **Wertschätzung schafft Wert!**



# Extras

» Ich bin kein Lehrer oder klassischer Berater, sondern ein **Wachrüttler**. Gerne halte ich meinen Kunden einen **Spiegel vor**, damit sie **Widersprüche und Denkblockaden lösen**. Das ist nicht immer für jeden bequem, aber **Wachstum** findet nicht in der Komfortzone statt. «



## Run & Yoga

Weil Laufen und Yoga ein perfektes Paar sind, habe ich dieses Format entwickelt. Hier erlernen Sie an zwei Tagen wie Yoga das Lauftraining ideal ergänzt und Laufen für Yogis die optimale Ausdauerbelastung darstellt. Yoga stärkt die Rumpfmuskulatur, kräftigt die Beine, verbessert die Beweglichkeit und fördert obendrein die Erholung. Spezielle Atemtechniken verbessern zudem den Laufrhythmus und steigern die Leistung. **In diesem Workshop perfektionieren Sie Ihren Laufstil, finden Ihren individuellen Trainingspuls und bringen Körper und Geist in Einklang!** Ein Seminar zum Rundum-Wohlfühlen im entsprechenden Ambiente, auch für Ihre Firma exklusiv buchbar.



## Eat & Talk

Ein gesundes Essen als Talkshow! Was Sie zum Thema Ernährung schon immer wissen wollten...? Hier kann gegessen und gefragt werden. In Absprache mit der jeweiligen Küche, wird ein gesundheitlich sinnvoll abgestimmtes 3- oder 4-Gang Menü serviert, welches nach jedem Gang genug Raum für Diskussionen lässt. Originell und unterhaltsam lernen Sie im Rahmen eines gemeinsamen Mittag- oder Abendessens, worauf Sie in Zukunft besser verzichten sollten und wie Sie mit gezielter Ernährung Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern können. **Auf witzige Art und Weise aber mit großer Fachkompetenz werden Sie zeitgerecht und praxisnah in das Grundwissen der Ernährungswissenschaft geführt. Lehrreich, leicht, lecker und lustig!** Ein beliebtes Format, ideal für Ihre Tagung oder ein Mitarbeiter-Event!



## Events mit Spitzensportlern

Viele Techniken und Attribute aus dem Leistungssport lassen sich hervorragend in den Arbeitsalltag transportieren. **Zusammen mit Olympiasiegern und Weltklasseathleten verschiedener Sportarten haben Sie die Möglichkeit, mit Informationen aus erster Hand nicht nur »hinter die Kulissen« zu schauen. Vor allem erleben Sie den Sport live an Original-Schauplätzen mit Ihrem Team!** Erlebnisse die einen besonders lang anhaltenden Mehrwert bieten. Mehr Emotionen geht nicht! Fragen Sie nach Ideen und Möglichkeiten.

» **Spannung** und **Entspannung** – diese beiden Pole bestimmen das Leben! «

Gudrun Zydek, deutsche Schriftstellerin



### Fitness-Tipp

Das kleinste Fitness-Studio der Welt: Das Theraband – immer dabei und 100% effektiv.

# Moderator und Speaker

Ich liebe es Menschen durch ein geschicktes Infotainment zu unterhalten. Nicht umsonst habe ich diesen Beruf mit Leidenschaft gewählt. Originell, lebendig und authentisch führe ich durch Ihre Veranstaltung. Viele prominente Sportler, Politiker oder Unternehmer gehörten bereits zu meinen Interviewgästen. Mit Esprit, Fingerspitzengefühl und einer großen Portion Erfahrung, unterhalte und informiere ich gleichermaßen – mal humoristisch, mal tiefgründig. Das Ziel Ihrer Veranstaltung jedoch immer fest im Blick.



Mit Humor und Durchhaltevermögen

## Bergers neue Kunstfigur »Lasse Rennen«

»Lasse Rennen« in Mensch beweg Dich!

Zu viel Sitzen macht krank und dumm. Provokante These oder doch wissenschaftlich belegbar? Klar ist, dass wir in einer bewegungsarmen Welt leben, die durch das Sitzen bestimmt ist und es somit zu immer mehr Krankheiten kommt, die durch den Mangel an Bewegung hervorgerufen werden. Am Beispiel des Laufens wird veranschaulicht, welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf Körper und Geist hat und wie die richtige Dosierung individuell aussehen kann.

Die Bühne wird zum Fitnessstudio, »Lasse Rennen« trainiert, während er referiert, exemplarisch für das Auditorium und animiert zum Mitmachen. Er zeigt in seinem interaktiven Vortrag pointiert und laufend nicht nur »alte Schuhe«, sondern auch neue Wege für Alltag und Business. Jede Bewegung ist besser als keine, animiert der Hobbyläufer »Lasse Rennen«, aus unserer täglichen Komfortzone und Bewegungsarmut auszubrechen. »Nehmen Sie z. B. Treppen anstatt Fahrstühle, gehen Sie direkt zum Kollegen anstatt ihm eine Mail zu schreiben«, so kommen Sie zu mehr alltäglicher Bewegung. Durch kleine Veränderungen im Verhalten möchte »Lasse«, die Menschen zu einem aktiven Leben und damit größerem Wohlfühl verhelpen.

Gute Unterhaltung mit einer starken Botschaft, die in die Zeit passt: Beweglich und bewegend, athletisch und authentisch, munter und mahrend, komisch und kritisch, witzig und wirkend zugleich. Lassen Sie sich von »Lasse« inspirieren, motivieren und aktivieren!





Rainer Berger  
**aktives Wohlfühlen**

## Kontakt & Info

Adamstraße 14  
90489 Nürnberg

fon 09 11 / 49 088 06  
fax 09 11 / 49 088 05  
mob 0151 / 11 658 415

[www.aktiveswohlfuehlen.de](http://www.aktiveswohlfuehlen.de)

Anfragen schnell und unkompliziert  
unter: [info@aktiveswohlfuehlen.de](mailto:info@aktiveswohlfuehlen.de)



Kooperationspartner von

**audemagna**  
*Passion for change*

