

„Body-Fit“ mit Daniela Vollenweider

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Aufwärmen, Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen, welches nicht nur die Fitness, das Körpergefühl und die Freude an der Bewegung fördert, sondern auch das gute Arbeitsklima untereinander.

„Body-Fit“ bei Endress+Hauser Flowtec

Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilisation, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht werden trainiert. Sei es mit dem eigenen Körpergewicht oder mit passendem Equipment.

Termine

- Montags, 16.30 - 17.15 Uhr
- Mittwochs, 16.45 - 17.30 Uhr
- Donnerstags, 08.00 - 08.30 Uhr

Ort

Foyer Bau 7 (2.OG)

Trainerin

Daniela Vollenweider, Bewegungspädagogin, Aerobic-Instruktorin und Personal Trainerin
www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

Kleidung

In bequemer Sportbekleidung und mit Turnschuhen

Mitbringen

Handtuch und etwas zum Trinken

Anmeldung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
 Der Einstieg ist jederzeit möglich.



Daniela, Du bist jetzt schon ein Jahr – seit Juli 2017 – bei uns als „Fitmacherin“ tätig, das möchten wir zum Anlass nehmen, etwas über Deinen bisherigen Eindruck von Endress+Hauser zu erfahren.

Ich schätze mich sehr glücklich, dass ich mich zu einem idealen Zeitpunkt beworben habe und mein abwechslungsreiches Angebot die Anforderungen der Firma perfekt abdeckt. Ich bin stolz darauf, dass ich dreimal pro Woche bei Endress+Hauser unterrichten darf, einem erfolgreichen Unternehmen, welches viel für das Wohlergehen der Mitarbeitenden tut.

Die Atmosphäre ist sehr angenehm, was mir vom ersten Tag an und bis heute auffällt, wenn ich zum Unterrichten von aussen komme. Der Umgang ist offen, wertschätzend und wohlwollend untereinander und ich fühle mich angenehm integriert. So macht der Unterricht grossen Spass.

Das freut uns sehr. Auch der enorme Zuwachs an Trainingswilligen zeigt, dass das Training mit Dir fundiert und professionell ist. Diese Skills waren uns bei der Auswahl einer Trainerin sehr wichtig. Mit Deinen Ausbildungen und Deinem Werdegang kannst Du auf viele Jahre der Erfahrung zurückblicken:

Ja, ich bin seit 29 Jahren in der Fitnessbranche tätig. Im Alter von 16 Jahren habe als Aerobic-Instruktorin begonnen und mit 24 Jahren die dreijährige Vollzeitausbildung zur diplomierten Bewegungspädagogin mit pflegerischer Gymnastik erfolgreich abgeschlossen. 2011 habe ich dann die Ausbildung zur dipl. Personal Trainerin absolviert, und seit sechs Jahren bin ich erfolgreich selbständig als anerkannte Trainerin des Schweizerischen Personal Trainer Verbandes (SPTV).

Meine zwei Kernkompetenzen sind:

Personal Training (englisch ausgesprochen): 1:1 Training für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, also von 50 bis 100 Jahren, sei es daheim oder im Altersheim.

Personal Training (deutsch ausgesprochen): Firmenfitness zur betrieblichen Gesundheitsförderung für die Mitarbeitenden in Firmen.

Dürfen wir auch etwas über Dein Leben neben Deiner beruflichen Passion erfahren?

Mir ist eine gesunde Lebensführung sehr wichtig, damit ich meinen geliebten Beruf täglich und über Jahre voll leistungsfähig ausüben kann. Schliesslich möchte ich ein Vorbild sein. Ich bin Vegetarierin, achte auf gesunde Ernährung, rauche und trinke nicht. Regelmässig trainiere ich für mich zum Fithalten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zudem achte ich auf ausreichend Schlaf und halte jeden Tag einen Mittagsschlaf. Ich „höre“ gut auf meinen Körper und lasse mich alle 14 Tage beim Physiotherapeuten für mein Wohlbefinden und zur Entspannung massieren.

Tägliches Lesen, oder Hörbücher-Hören auf meinen Fahrten zu den Kunden sowie Weiterbildungen und kulturelle Veranstaltungen sind mir enorm wichtig zur Horizonsweiterung.

Wer rastet, der rostet – auch geistig

Liebe Daniela, herzlichen Dank, dass Du Dir die Zeit genommen hast, uns ein wenig über Dich und Dein spannendes Leben zu erzählen. Wir wünschen Dir auf Deinem beruflichen wie auch privaten Weg weiterhin viel Erfolg und alles Gute. Wir schätzen Dich als unsere Trainerin ganz ausserordentlich!

Isabelle Wuhmann/TI

