

Rainer Berger

Bewegung ***für Ihr Unternehmen***

*Seminare und Impulsvorträge zu der wichtigen Bedeutung von Sport, Bewegung
und Gesundheit im Business*



Rainer Berger



REFERENT. TRAINER. GESUNDHEITSEXPERTE. DOZENT.

Rainer Berger

Profil

Rainer Berger ist Diplom-Sportwissenschaftler, Jahrgang 1964.

Er studierte Sportmedizin/Trainingswissenschaften und Germanistik an den Universitäten in Bielefeld und Paderborn.

Nach seiner Zeit als erfolgreicher Leistungssportler im 100- und 200m-Sprint (u.a. Deutscher, Westdeutscher und Bayerischer Meister) sowie im Bobsport (2 Weltcup-Einsätze für Deutschland) betreute er als Produkt- und Promotionmanager bei der adidas AG viele Weltklasseathleten.

Als Business Line Manager im Footwear-Bereich war er anschließend zwei Jahre bei der Puma AG mit dafür verantwortlich, dass die Marke in Deutschland wieder einen Aufschwung erlebte.

Nach einer zertifizierten Trainer- und Moderatorenausbildung arbeitet Rainer Berger seit 2003 erfolgreich als Gesundheitsberater und Eventmanager in der freien Wirtschaft. Seit 2008 ist er außerdem Dozent an der Internationalen Business School in Nürnberg für das Fach „Eventmanagement“.

Mit der einzigartigen Kombination von theoretischem Know-How in Verbindung mit sportlichen Erlebnissen überträgt er eindrucksvoll und nachhaltig Attribute aus dem Leistungssport in den Unternehmensalltag.

Zahlreiche Unternehmen unterstützt er seit Jahren dabei, Kunden und Mitarbeiter auf „intelligente“ Weise zu binden.

Nach dem Ende seiner sportlichen Karriere ist er zu einem begeisterten Jogger, Mountainbiker, Fitness- und Outdoor-Sportler geworden.

2004 gründete Berger seine eigene Marke „aktives Wohlfühlen“ mit der Vision, Gesundheit und Motivation im Rahmen einer modernen Personalentwicklung in deutsche Unternehmen zu installieren.



Mit Kompetenz und Humor den Zuhörern den Spiegel vorhalten ...

Unternehmensphilosophie

aktives Wohlfühlen

Teamevents und Teamentwicklung mit Spitzensportlern

Gerade in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten ist es wichtig, dass Teams in Firmen noch enger zusammenrücken, um den weiteren Unternehmenserfolg zu garantieren. Motivation ist ein geeignetes Hilfsmittel, durch das das gemeinsame Erleben von Teamevents verstärkt wird. Das Team „aktives Wohlfühlen“ um den ehemaligen Leistungssportler Rainer Berger versteht es, hierfür die vielfältigen emotionalen Prozesse im Sport zu nutzen.

Ganzjährig können Events und Incentives aber auch Seminare, je nach Bedarf und Budget mit und ohne Topsportler, gebucht werden. Ob durch das taktierende Degen-Fechten, dem Wechselspiel von Konzentration und Ausdauer beim Biathlon, der Grenzerweiterung beim Skispringen am Seil oder dem gemeinsamen Adrenalin-Kick beim Bobfahren, ein solches Erlebnis schweißt zusammen und festigt Bindungen. Mit der einzigartigen Kombination von theoretischem Know-How und seiner praktischen Erfahrung überträgt der ehemalige Sprinter und Bobfahrer Berger eindrucksvoll und nachhaltig Attribute aus dem Spitzensport auf den Unternehmensalltag. Dabei stehen immer die Nachhaltigkeit und das Motiv der Kunden und Mitarbeiter im Vordergrund. Ob die Integration eines neuen Teammitglieds, die Belohnung für gute Leistungen oder ein Konflikt unter Kollegen, viele innovative sportliche Ideen können hierfür eine Lösung sorgen.

Der studierte Sportwissenschaftler setzt mit seiner Agentur seit dem Jahr 2004 erfolgreich sein Lebensmotto „aktives Wohlfühlen“ um. Dabei fokussiert er sich ganz bewusst auf die Bausteine Sport, Gesundheit und Events, weil für immer mehr Unternehmen das Thema „Gesundheit und Motivation“ zu einer Führungsaufgabe wird. Kunden oder eigene Mitarbeiter können durch Weltklasse-Sportler dabei „intelligent“ gebunden werden.

Nach seiner eigenen sportlichen Karriere absolvierte Berger eine zertifizierte Trainer- und Moderationsausbildung, die ihm heute hilft, eine ideale Mischung zwischen Information und Entertainment in die Veranstaltungen zu tragen und das „Eis“ zwischen Profi und Teilnehmer schneller zum Schmelzen zu bringen. Aber das Portfolio umfasst mittlerweile eine Reihe von Modulen, die für jeden Kunden individuell zusammengestellt werden. Spannende Impulsvorträge, aktuelle Work Life Balance Seminare, die originelle Ernährungspräsentation „Eat and Talk“ beim Essen, gemeinsame Trainings- und Aktivparts oder lebendige und kompetente Moderationen und Interviews runden das Angebot ab.



© aktives Wohlfühlen

Rainer Berger mit Doppel-Olympiasieger Alexander Pusch

Die Spitzensportler



Ein gern gesehener Partner: Skisprunglegende **Jens Weißflog**



Partner im Biathlon: Olympiasieger und Bundestrainer **Fritz Fischer**



Berger mit Laufgruppe und Deutschlands bester Langstreckenläuferin **Sabrina Mockenhaupt**



Florian Schwarthoff (Olympiadritter u. dt. Rekordhalter Hürdensprint), **Rainer Berger** und Biathlonlegende **Fritz Fischer**



Partner im Bobsport: Doppel-Olympiasieger **Christoph Lange**



Rainer Berger und der Triathlon-Weltmeister **Daniel Unger**



Im Interview mit Ski-Langlauf-Weltcup-Sieger **Tobias Angerer** und Bob-Olympiasieger **Andre Lange**



Rainer Berger mit der mehrfachen Fecht-Weltmeisterin und Olympiasiegerin **Anja Fichtel**

Vorträge

Vortragsbeschreibung

Bewegung und Ernährung als Erfolgsfaktoren unserer Zeit

„Ich habe keine Zeit!“ Das sagen wir uns gerne, wenn es um Fitness, Ernährung und Körperbewusstsein geht. Zwischen Büro, Geschäftsreise und Familie bleibt kaum Spielraum, der Besuch im Fitness-Studio frisst einen ganzen Abend und das selbst gestaltete Heimprogramm ist zwar gut gemeint, aber nicht das systematische Training, das ihr Körper braucht. Im Beruf ist es wie im Sport: Der Mensch braucht gemeinsame Motivationen um Ziele zu erreichen!

Durch regelmäßige Bewegung gewinnen Sie das kostbarste Gut zurück, das wir im Alltag immer mehr verlieren: Körperliche Fitness, Gesundheit und Lebensqualität. Dazu wird am Beispiel des Ausdauersports veranschaulicht, was für positive Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf Körper und Geist hat und wie die richtige Dosierung individuell aussehen kann.

Der Ausdauersport gilt als Spiegelbild des Berufslebens. Als Gesundheitsexperte weist Sportwissenschaftler Rainer Berger in seinem Vortrag deutlich auf Verhaltensänderungen hin. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die Großes bewirken können, um zu einer besseren Gesundheit und damit Lebensqualität beizutragen. Bewegung und zeitgemäße Ernährung sind zwei elementare Pole, die durchleuchtet werden. Die Evolution hat uns genetisch „gut ausgestattet“, nur werden wir in der heutigen Informationsgesellschaft diesem Anspruch nicht mehr gerecht, so dass es zu immer mehr neuen Zivilisationskrankheiten kommt.

Viele dieser Krankheiten sind auf eine Mangelernährung zurück zu führen. Durch das individuell richtige Maß unserer Energielieferanten in Kombination mit Bewegung können wir präventiv und verantwortungsvoll handeln und so manches Medikament vermeiden. Die Struktur sowie physische und psychische Leistung unseres Körpers ist im Wesentlichen von unserer Ernährung abhängig.

Der Rahmengedanke des Vortrags ist für den Zuhörer klar erkennbar. Jeder Einzelne kann viel für sich selber tun und es mit der richtigen Einstellung auch erreichen, um fit, vital und beweglich ins Alter zu gehen.



In seinem Element: Berger vor dem Zeit-Balance-Modell



Interessierte Zuhörer ...

Vorträge

Vortragsbeschreibung

Ernährungsberatung einmal anders: Eat & Talk

Unser Bewegungsverhalten hat sich in den letzten Jahren maßgeblich verändert. Unser Ernährungsverhalten muss sich an diese neuen Rahmenbedingungen anpassen. Sportwissenschaftler Rainer Berger bietet Ihnen zeitgerechte und praxisnahe Lösungen für Sie und Ihre Mitarbeiter, im Alltag und auf Reisen. Dabei tritt er nicht mit dem erhobenen Zeigefinger auf. Unterhaltsam und spontan, auf witzige Art und Weise und doch mit großer Fachkompetenz führt Sie der ehemalige Leistungssportler ein in das Grundwissen der Ernährungswissenschaft. Oft sind es verblüffend kleine Veränderungen im Essverhalten, die – konsequent umgesetzt – zu einem deutlichen Anstieg der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens führen.

Eat & Talk

Ein gesundes Abendessen als Talkshow! Moderation inkl. einem Lebensmittel-Showtisch: 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 Abendessens, worauf Sie in Zukunft besser verzichten sollten und wie Sie mit gezielter Ernährung Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern können. Lehrreich, leicht und Lecker!



Vorträge

Vortragsbeschreibung

Wenig Zeit und trotzdem fit

Heute schon bewegt? Trotz guter Vorsätze übertreffen wir uns alle immer wieder mit phantasievollen Ausreden. Wer klagt in unserer heutigen Informationsgesellschaft nicht über zu wenig Zeit? Jeder Tag hat 24 Stunden, aber das Phänomen, keine Zeit zu haben, bestimmt als kleine Lüge unser ganzes Leben.

Gesundheitsexperte Rainer Berger rüttelt in seinem lebendigen Vortrag die Zuhörerschaft auf, sich vom Dringlichkeitswahn frei zu machen. „Wir werden heutzutage immer mehr fremd bestimmt, denn alles scheint dringend zu sein! Was wichtig ist, bestimmen wir ganz allein selbst“, ist eine seiner Kernaussagen. Wenn wir unserem Körper und unserer persönlichen Fitness keine Zeit widmen, ist es uns scheinbar nicht wichtig genug. Schließlich gehört zu einer gesunden Work-Life-Balance vor allem unsere Gesundheit, denn die führt zu mehr Qualität und Zufriedenheit in den anderen Lebensbereichen Leistung/Arbeit und soziale Kontakte.

Sehr anschaulich, mit Lösungen im Gepäck, funktioniert der ehemalige Leistungssportler einen Seminarraum schon mal zu einem Fitnessstudio um und animiert das Publikum zum Mitmachen. Überall auf der Welt, ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen gibt es die Möglichkeit, alltägliche Situationen für mehr Bewegung und damit auch mehr Energieumsatz zu nutzen. Das fängt morgens beim Zähneputzen an und hört abends vor dem Fernseher auf.

„Jede Bewegung ist besser als keine“, animiert Berger, aus unserer täglichen Komfortzone und Bewegungsarmut auszubrechen. „Nehmen Sie z.B. Treppen anstatt Fahrstühle, gehen Sie direkt zum Kollegen, ohne Ihm eine Mail zu schreiben“, so kommen Sie letztendlich zu mehr körperlicher Balance. Er betont mit viel Überzeugungskraft, dass es sich hierbei nicht um verlorene, sondern um gewonnene Zeit handelt. Durch kleine Veränderungen im Alltagsver-

halten möchte er den Menschen zu einem aktiven und damit besseren Wohlfühlen verhelfen.



Lösungen für den Alltag: „Rückenfit am Arbeitsplatz“



Immer im Dialog, auch vor
großem Publikum

Weitere Impulsvorträge:

- Fit im Job durch mehr Bewegung
- Fit in Hemd und Bluse
- Zwischen Laptop und Latissimus
- Fit essen im Job
- Selfmanagement – Wie manage ich mich selbst?
- Body Controlling –
Der Körper als wichtigstes Kontrollinstrument

Veröffentlichungen

Fachwissen

Was Manager vom Sport lernen können?

Mittelfranken. Deutsche Manager haben einen schlechten Ruf: Sie gelten als arrogant, macht- und geldgierig, eitel und selbstherrlich, so die Studie GLOBE (Global Leadership und Organizational Effectiveness). Nationale und internationale Managementforscher beurteilen deutsche Führungskräfte im internationalen Vergleich als aufgabenorientiert, technisch versiert, als „hart in der Sache“, aber auch als wenig inspirierend und häufig mangelhaft in ihrer sozialen Kompetenz.

Ausgerechnet die Eigenschaften, die bei Mitarbeitern vorausgesetzt werden, scheinen in den Führungsetagen als unwichtig zu gelten. Dabei ist gerade die soziale Kompetenz ein zentrales Merkmal von Führungskräften. Personalabteilungen fragen ganz bewusst in Bewerbungsgesprächen nach einer aktiven Freizeitgestaltung der Bewerber. Eine erfolgreiche sportliche Vergangenheit kommt gut an. Leistungssportler mit ausgeprägten Charaktereigenschaften wie Disziplin, Ausdauer, Motivation oder etwa Zielstrebigkeit und Willenskraft stehen ganz oben in der Bewertung. Auf sie ist aufgrund ihrer sportlichen Historie häufig Verlass. Sie wollen den persönlichen Erfolg für sich und das jeweilige Unternehmen und arbeiten wie früher im täglichen Training auch hart für ihr Ziel!

Attribute aus dem Spitzensport lassen sich sehr gut in den Arbeitsalltag transportieren. So kann man den Job kaum besser als anhand von Biathlon nachempfinden. Keine andere Sportart vermittelt innerhalb kurzer Zeit den Wechsel von Konzentration und guter Ausdauer so deutlich – Tugenden wie sie täglich von Managern mehrfach gefordert werden.

Inzwischen fühlen sich 90 Prozent der Beschäftigten ihrem Arbeitgeber gar nicht verbunden, was eine aktuelle Erhebung des Gallup-Instituts besagt, in der 1.900 Arbeitnehmer zur Motivation befragt wurden. Schuld daran sei meist das Verhalten der Führungskräfte. Gibt es zwischenmenschliche Probleme in ihrem Team, kann ein Teambiathlon eine einfache und hilfreiche Lösung sein.



Sport liefert für Führungskräfte viele Führungsbeispiele.

Unter dem Motto: „Einer für alle, alle für einen“, wächst ein Team hier zusammen, weil jeder für den anderen kämpft und sich bei jedem Schusstreffer und Überholmanöver mitfreut!

Etwas mit anderen gemeinsam zu erleben, schafft Kontakte und festigt Bindungen. Kein Medium lässt sich dafür besser nutzen als der Sport mit seinen vielen emotionalen Prozessen.

Beim Fechten wiederum erlernt man Durchsetzungskraft und Entschlossenheit. Wer ein Duell gewinnen will, muss schnell und konzentriert sein. Auch das kennen wir aus unserer täglichen Arbeit. Fechten ist die einzige Sportart, bei der sich zwei „Gegner“ nahe kommen und treffen, ohne dass sich jemand verletzt. Das Gefecht wird im Kopf entschieden, was auf mentale Stärke schließen lässt. Moderne HR-Abteilungen bedienen sich schon des Fechtsportes. Beim „Assessment-Center auf der Planche“ kann man von Mitarbeitern hervorragend psychologische Profile erstellen. Wie werden Konflikte überstanden, welche Strategie habe ich gewählt, weiche ich meinem Gegenüber mehr aus oder gehe ich weiter nach vorn? All das verrät der Fechtsport.

Als ein weiteres gutes Beispiel dient das Reiten. Die Resonanz auf Kommunikationsseminare mit Pferden ist mittlerweile in Managementkreisen sehr groß. Das Pferd spiegelt sehr genau die eigene Persönlichkeit wider. Man muss schon sehr deutlich in Wort und Körpersprache sein, um seinen Willen und seine Forderung durchzusetzen. Das hilft dem Selbstbewusstsein und sensibilisiert für eine bessere Wahrnehmung gegenüber seinen Mitarbeitern.

(<http://mittelfranken.business-on.de> – 05.08.2009)

Veröffentlichungen

Expertenkolumne

Gesundheitsförderung zahlt sich aus

Mittelfranken. Krankheit kommt teuer: Arbeitnehmer, die wegen Fieber, Beinbrüchen und Rückenschmerzen nicht im Betrieb erscheinen, verursachen in Deutschland einen volkswirtschaftlichen Schaden von gut 65 Mrd. Euro im Jahr. Das geht aus dem Fehlzeitenreport 2008 der Bundesregierung hervor. Unser Experte Rainer Berger verrät, mit welchen Maßnahmen Krankenstände gesenkt und die Zufriedenheit im Unternehmen gesteigert werden kann.

Gesundheit rentiert sich: Jeder Euro, den ein Unternehmen in Gesundheitsmanagement steckt, schafft Produktivitätsvorteile von bis zu acht Euro, schätzt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Um Lohnfortzahlungen und Produktionsausfälle zu vermeiden, investieren deswegen immer mehr Firmen in Prävention und bieten gesundes Kantinenessen, Yogakurse oder Gutscheine für Fitnessklubs an.

Stress gefährdet Leistungsfähigkeit und Gesundheit

Die vielfältigen Aufgaben und Anforderungen im Berufs- und Privatleben sorgen heute immer wieder für Zeitdruck, Abgespanntheit, Unwohlsein und führen damit immer häufiger zum so genannten **Burn-Out Syndrom**. Auch andere psychosomatische Krankheiten nehmen stark zu und das nicht nur bei Top-Managern, die viel auf Reisen sind. Auch Arbeitnehmer mit normalen Bürotätigkeiten sind ebenso gefährdet, aus der Balance zu geraten. Die Achtsamkeit sich selbst und seiner Gesundheit gegenüber nimmt systematisch ab. Es ist ein Teufelskreislauf, der uns oft Jahre begleitet und aus dem wir keinen Ausweg finden. Dabei sind es meistens kleine Veränderungen in unserer Komfortzone, die schon kurzfristig zu einer verbesserten Lebenssituation führen können.

Work Life Balance-Seminare können hier Abhilfe schaffen, sofern sie in sinnvoller Weise Theorie und Praxis verknüpfen und neben dem Sensibilisierungsprozess die Teilnehmer aktivieren und individuelle Verhaltensänderungen

herbeiführen. Der Mix aus einer Sensibilisierung zur Gesunderhaltung und einer Aktivierung durch einfache Lösungen erweist sich für viele Belegschaften als sinnvoll und motivationsfördernd. In den Seminaren wird Wert darauf gelegt, die Lebenssäulen Bewegung, Ernährung und Entspannung auf einander abzustimmen. Zudem wird gezeigt, dass die drei Säulen für eine gesunde Balance im Leben nicht voneinander zu trennen sind.

Sinnvolle Programme für Unternehmen

Auch Stress spielt im Berufsalltag eine (zu) große Rolle. Seit Ende 2005 unterstützt beispielsweise Siemens bei seiner Tochter Industry Mobility die betriebliche Präventionsstrategie **RAN** der Berliner Uniklinik Charité. Der Name steht für **R**ückenleiden, **A**dipositas (Fettleibigkeit) und **N**ikotinabhängigkeit. Hierbei geht es konkret um die Effizienz und Nachhaltigkeit von angebotenen Präventionsprogrammen. Durch die Unterstützung der Krankenkassen wird transparent, wie oft ein Versicherter einen Arzt aufsucht, ob er häufig teure Medikamente oder Krankengymnastik benötigt und welche Präventionskurse er besucht hat.



Bei Firmenläufen können Unternehmen ihren sportlichen Ehrgeiz testen.

Veröffentlichungen

« Fortsetzung von vorheriger Seite

Neben Anreizen zum aktiven Einsparen von Kosten gibt es auch steuerliche Vorteile für Firmen. Seit dem 1. Januar 2008 sind beispielsweise folgende Maßnahmen mit 500 Euro pro Mitarbeiter und Kalenderjahr steuerbefreit:

- Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen
- Gewährung einer gesundheitsgerechten betrieblichen Gemeinschaftsverpflegung
- Förderung individueller Kompetenzen der Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Maßnahmen gegen Suchtmittelkonsum (Alkohol, Tabak)

Gesundheitsförderung konkret

Um eine konkrete Gesundheitsförderung mit „Leben“ zu füllen, können ganz unterschiedliche und individuelle Möglichkeiten als Beispiel dienen. So gehören Impulsvorträge, wie

- „Fit im Job“ durch mehr Bewegung
- Fit in Hemd und Bluse
- Wenig Zeit und trotzdem fit
- Bewegung als Lebenselixier
- Zeitgerechte Ernährung im Alltag
- „Fit essen“ im Job oder
- Gesund und nachhaltig abnehmen

genauso dazu wie regelmäßige Betriebssportprogramme wie Fitness-, Running- oder Nordic Walking-Angebote.

Auch Coachings oder Gruppentrainings und Aktivparts am Arbeitsplatz, wie

- RückenFIT am Arbeitsplatz
- Stabilität und Balance für eine starke Körpermitte
- Yoga for Business
- Entspannungstrainings und Entspannungstechniken
Stretching
- Ausgleichstraining am Arbeitsplatz etc.

können hier eine effiziente Lösung sein, Spaß machen und zu einer verbesserten gesundheitlichen Gesamtsituation beitragen. Entscheidet man sich als Unternehmen für eine

ganzheitliche und kompakte Lösung, so macht ein Tages- oder Zweitagesseminar auf jeden Fall Sinn und die Kosten sind bei qualifizierter Betreuung gut angelegt.

Weitere Services für Unternehmen

Innerhalb dieser Zeit gibt es dann auch die Möglichkeit ein Anamnesegespräch zu führen oder einen individuellen Fitnesscheck z.B. mit einem Diplom-Sportwissenschaftler, Arzt oder Physiotherapeuten über den Status und die Verbesserung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens zu erhalten.

Alles das sind Investitionen in die Zukunft, die sich vielfach lohnen und Unternehmen auch in wirtschaftlich schwierigeren Zeiten gewinnen lassen! Denn was gibt es Wichtigeres als eine gewonnene Gesundheit...?

(<http://mittelfranken.business-on.de> – 21.04.2009)

Veröffentlichungen

Expertenkolumne

Neue Steuerbefreiung für Arbeitgeberleistungen zur Gesundheitsvorsorge

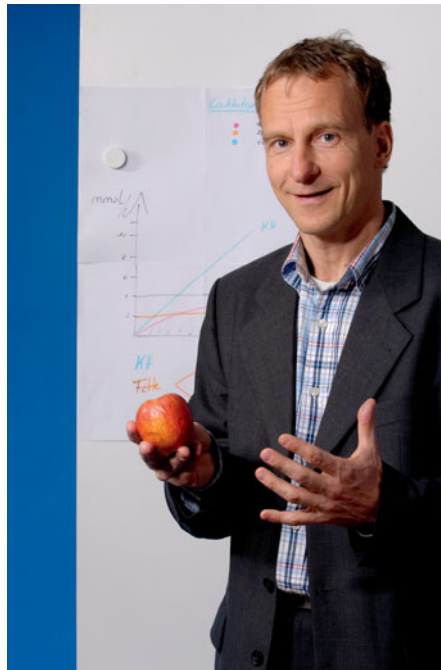
Mittelfranken. Die Gesundheit der Mitarbeiter ist für jedes Unternehmen heute ein bedeutsamer Wettbewerbsfaktor. Deshalb wird es immer wichtiger, auf vielfältige Art in die Gesundheit der Mitarbeiter zu investieren, denn sie wird in den nächsten Jahren zu einer absoluten ökonomischen Notwendigkeit. Gesunde Mitarbeiter sind leistungsfähiger, motivierter und letztendlich wertvolles Kapital für jedes Unternehmen.

Durch eine neue Steuerbefreiung in § 3 Nr. 34 EStG werden zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur betrieblichen Gesundheitsförderung, die den Anforderungen des SGB V genügen, von der Lohnsteuer und damit im Ergebnis auch von Sozialversicherungsbeträgen befreit, soweit sie den Betrag von 500 € im Kalenderjahr nicht übersteigen.

Unter die Steuerbefreiung fallen insbesondere:

- Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen
- Gewährung einer gesundheitsgerechten betrieblichen Gemeinschaftsverpflegung
- Förderung individueller Kompetenzen der Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Maßnahmen gegen Suchtmittelkonsum (Alkohol, Tabak)

Auch Barzuschüsse des Arbeitgebers an die Mitarbeiter für extern durchgeführte Maßnahmen werden künftig begünstigt sein. Die Übernahme bzw. Bezuschussung von Mitgliedsbeiträgen an Sportvereinen und Fitnessstudios ist jedoch nicht steuerbefreit. Die neue Steuerbefreiungsvorschrift ist bereits rückwirkend zum 01.01.2008 in Kraft getreten. Dadurch ergeben sich für Unternehmen, die in die Gesundheitsvorsorge ihrer Mitarbeiter investieren oder sie mit sportlichen Events belohnen wollen, völlig neue Möglichkeiten.



Gesundheitsexperte Rainer Berger

Aktivieren und motivieren Sie sich und Ihre Mitarbeiter doch mal mit einem gesundheitsbezogenen Seminar, Vortrag oder Event. Physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen werden gestärkt, persönliche Bewegungsverhältnisse verbessert und Bindungen an gesundheits-sportliche Aktivitäten aufgebaut.

Aktive Gesundheitsförderung zahlt sich vielfach aus! Und Spaß macht's selbstverständlich auch! Das sind genügend Gründe für einen Startschuss auch in Ihrem Unternehmen. Sprechen Sie uns an! Auf die Plätze – fertig - los....

(<http://mittelfranken.business-on.de> – 05.03.2009)

Vortrag und Talkrunde beim SportFORUM

„Jede kleine Bewegung ist besser als keine“

BAD SAULGAU – Mit einem Fachvortrag und einer daran anschließenden Talkrunde ist am Samstagabend das Bad Saulgauer SportFORUM gestartet. Thema vor rund 100 Besuchern: Ernährung und Bewegung.

208 000 Frauen und 150 000 Männer sterben in Deutschland jährlich an degenerativen Herz-Kreislauferkrankungen; 68 Prozent aller deutschen Männer und 54 Prozent der Frauen sind übergewichtig; acht Millionen leiden an Diabetes; jeder Deutsche trinkt pro Jahr zehn Liter reinen Alkohol und verzehrt 170 Tafeln Schokolade. Zahlen die der Diplom-Sportwissenschaftler Rainer Berger an den Beginn seines Vortrags stellte, Zahlen die bewegen. Buchstäblich. Und genau das ist das Ansinnen des ehemaligen Top-Sprinters aus Erlangen. Die Evolution habe die Menschheit für Bewegung ausgestattet – allein: „In unserer heutigen Informationsgesellschaft mit Bewegungsmangel und Zeitdruck werden wir diesem Anspruch nicht mehr gerecht.“ Der Beweis: Unsere Vorfahren wie Sammler und Jäger bewegten sich zwischen 17 und 19 Kilometer am Tag, der gemeine Büroangestellte von heute gerade mal 300 bis 700 Meter. Daran gelte es zu arbeiten. Rainer Berbers Credo: „Jede kleine Bewegung ist besser als keine!“

„Laufen ohne zu schnaufen“

Dabei plädiert der studierte Sportmediziner für ein gesundheitsorientiertes und moderates Training nach dem Motto „Laufen ohne zu schnaufen“. Dadurch werde die Fettverbrennung angekurbelt, die Sauerstoffzufuhr verzehnfacht, der Ruhepuls gesenkt und Stresshormone abgebaut. Überdies würden Kreativitätshormone vermehrt ausgeschüttet und Immunzellen wirksamer arbeiten.

In Kombination mit der richtigen Ernährung könne man präventiv und verantwortungsvoll handeln und so manches Medikament vermeiden. „Die Struktur sowie physische und psychische Leistung unseres Körpers sind im Wesentlichen von unserer Ernährung abhängig“, sagte Berger, der den Besuchern einige „goldene Ernährungsregeln“ mit auf den Weg gab: Fette optimieren, dann sind mehr erlaubt; Kohlenhydrate reduzieren und optimieren; ausreichend und hochwertige Proteine; auf hohe Nährstoffdichte achten; Essen und Trinken richtig timen (drei große Mahlzeiten; fünf Stunden Pause); viel Obst und Gemüse; Zucker und Weißmehl meiden; trinken, trinken, trinken (zwei bis drei Liter).



Regeln, die die Teilnehmer bei der im Anschluss von Radio-7-Reporter Michael Mader kurzweilig moderierten Talkrunde nur unterstreichen konnten. Ökotrophologin Vanessa Fuß hob noch einmal den Wert von Obst und Gemüse hervor und empfahl davon „fünf Portionen pro Tag, die jeweils in eine Hand passen“. Während es Vanessa Fuß in ihrer täglichen Arbeit als Ernährungsberaterin einer Krankenkasse mit „sehr viel übergewichtigen Kindern“ zu tun hat, wird Petra Porath mit Rückenleiden konfrontiert: „Das geht bereits im Kindergartenalter los.“ Deshalb sieht die Bad Saulgauer Physiotherapeutin es von Vorteil, wenn eine Stadt „Bewegungsvorbilder“ für die Jugend habe wie Daniel Unger: „Was Besseres kann einer Stadt gar nicht passieren.“ Der Triathlon-Weltmeister, der sich in trainingsfreien Zeiten auch mal eine Curry-Wurst oder einen Burger gönnt, forderte die Kinder und Jugendlichen denn auch auf, aktiv Sport zu treiben: „Völlig egal, was sie machen, sie sollten es nur regelmäßig tun“, sagte Unger.

Hatten ihren Spaß an der Auftaktveranstaltung zum SportFORUM: Radio-7-Moderator Michael Mader, Physiotherapeutin Petra Porath, Triathlet Daniel Unger, Ökotrophologin Vanessa Fuß und Diplom-Sportwissenschaftler Rainer Berger (von links). Foto: wortschatz

SZON Das Internetportal der Schwäbischen Zeitung
<http://www.szon.de/>

autosued
Die Autobörse im Süden

immosued
Die Immobilienbörse im Süden

jobsued
Die Jobbörse im Süden

szonfotos
Bildergalerien aus aller Welt & der Region

REGIO TV
Internetfernsehen für die Region

[ERWEITERTE SUCHE](#) [IMPRESSUM](#)

» Startseite Sie sind hier: [Home](#) [Lokales](#) [Bad Saulgau / Mengen](#) [Bad Saulgau](#)

Lokales

Wir im Süden

Aalen / Ellwangen

Bad Saulgau / Mengen

Bad Saulgau

Mengen

Storchengäu

Sport

Fotos

Bad Waldsee

Biberach

Ehingen

Friedrichshafen

Laupheim

Leutkirch / Isny / Bad

Wurzach

Lindau

Markdorf

Pfullendorf

Ravensburg / Weingarten

Riedlingen

Sigmaringen

Tettngang

Tuttlingen / Spaichingen /

Trossingen

Ulm / Laichingen

Wangen

Deutschland & Welt

Politik

Wirtschaft

Kultur

Gesellschaft

Multimedia

Ratgeber

Wetter

Sport

Ergebnisse & Tabellen

Fußball

BAD SAULGAU

Bewegungsvorbild Daniel Unger

208 000 Frauen und 150 000 Männer sterben in Deutschland jährlich an degenerativen Herz-Kreislaufkrankungen; 68 Prozent aller deutschen Männer und 54 Prozent der Frauen sind übergewichtig; acht Millionen leiden an Diabetes; jeder Deutsche trinkt pro Jahr zehn Liter reinen Alkohol und verzehrt 170 Tafeln Schokolade. Zahlen die der Diplom-Sportwissenschaftler Rainer Berger an den Beginn seines Vortrags stellte, Zahlen die bewegen. Buchstäblich. Und genau das ist das Ansinnen des ehemaligen Top-Sprinters aus Erlangen. Die Evolution habe die Menschheit für Bewegung ausgestattet – allein: „In unserer heutigen Informationsgesellschaft mit Bewegungsmangel und Zeitdruck werden wir diesem Anspruch nicht mehr gerecht.“ Der Beweis: Unsere Vorfahren wie Sammler und Jäger bewegten sich zwischen 17 und 19 Kilometer am Tag, der gemeine Büroangestellte von heute gerade mal 300 bis 700 Meter. Daran gelte es zu arbeiten. Rainer Bergers Credo: „Jede kleine Bewegung ist besser als keine!“

Dabei plädiert der studierte Sportmediziner für ein gesundheitsorientiertes und moderates Training nach dem Motto „Laufen ohne zu schnaufen“. Dadurch werde die Fettverbrennung angekurbelt, die Sauerstoffzufuhr verzehnfacht, der Ruhepuls gesenkt und Stresshormone abgebaut. Überdies würden Kreativitätshormone vermehrt ausgeschüttet und Immunzellen wirksamer arbeiten.

In Kombination mit der richtigen Ernährung könne man präventiv und verantwortungsvoll handeln und so manches Medikament vermeiden. „Die Struktur sowie physische und psychische Leistung unseres Körpers sind im Wesentlichen von unserer Ernährung abhängig“, sagte Berger, der den Besuchern einige „goldene Ernährungsregeln“ mit auf den Weg gab: Fette optimieren, dann sind mehr erlaubt; Kohlenhydrate reduzieren und optimieren; ausreichend und hochwertige Proteine; auf hohe Nährstoffdichte achten; Essen und Trinken richtig timen (drei große Mahlzeiten; fünf Stunden Pause); viel Obst und Gemüse; Zucker und Weißmehl meiden; trinken, trinken, trinken (zwei bis drei Liter).

Regeln, die die Teilnehmer bei der im Anschluss von Radio-7-Reporter Michael Mader kurzweilig moderierten Talkrunde nur unterstreichen konnten. Ökotrophologin Vanessa Fuß hob noch einmal den Wert von Obst und Gemüse hervor und empfahl davon „fünf Portionen pro Tag, die jeweils in eine Hand passen“. Während es Vanessa Fuß in ihrer täglichen Arbeit als Ernährungsberaterin einer Krankenkasse mit „sehr viel übergewichtigen Kindern“ zu tun hat, wird Petra Porath mit Rückenleiden konfrontiert: „Das geht bereits im Kindergartenalter los.“ Deshalb sieht die Bad Saulgauer Physiotherapeutin es von Vorteil, wenn eine Stadt „Bewegungsvorbilder“ für die Jugend habe wie Daniel Unger: „Was Besseres kann einer Stadt gar nicht passieren.“ Der Triathlon-Weltmeister, der sich in trainingsfreien Zeiten auch mal eine Curry-Wurst oder einen Burger gönnt, forderte die Kinder und Jugendlichen denn auch auf, aktiv Sport zu treiben: „Völlig egal, was sie machen, sie sollten es nur regelmäßig tun“, sagte Unger.

(Erschienen: 02.03.2009 16:00)

Anzeige

DAS WETTER HEUTE



Bad Saulgau

Vormittag 7 °
bedeckt

Nachmittag 12 °
bedeckt

Nacht 4 °
regnerisch

Vorhersage der nächsten Tage

SURFTIPS

Anzeige

Fieberhaft - Die Party-Community

SZON-Blog Nachrichten ohne Filter

südmail - Der Briefservice Ihrer Region

SCHWÄBISCHER VERLAG



Referenzen



Jürgen Engler

Geschäftsführer Trevisto GmbH

„Wir haben mit Herrn Berger mehrere Veranstaltungen durchgeführt und ihn immer als überaus seriösen und organisatorisch überragenden Menschen kennen gelernt. Alle durchgeführten Veranstaltungen sind bei den Mitarbeitern sehr positiv angekommen und hatten einen positiven Effekt auf die Motivation der beteiligten Menschen. Ich kann Herrn Berger mit voller Überzeugung empfehlen.“



Prof. Dr. Kai-Uwe Wellner

*Professor für Controlling und Int. Management
Hochschule Augsburg; University of Applied Sciences*

„Herr Berger arbeitet seit mehreren Jahren mit der International Business School Nürnberg (IBS) und der Hochschule Augsburg zusammen. Als Dozent und Trainer für Eventmanagement, Selbstmotivation, Teambuilding und Sportmanagement lernte ich Herrn Berger als einen sehr engagierten Dozenten und Trainer kennen. Das Interessante neben dem persönlichen Engagement von Herrn Berger, sind die Inhalte seiner Seminare, in denen er die Themen Sport, Gesundheit, Motivation und Management ideal verbindet. Ich freue mich auf eine weiterhin positive Zusammenarbeit mit Herrn Berger und empfehle Herrn Berger als Seminarleiter, Eventmanager, Motivator, Teambuilder und Gesundheits-/Managementtrainer.“

Jörg Hübner

Vorstand ReiseBank AG

„Rainer Berger konzipierte uns ein außergewöhnliches sportliches Erlebnis, das den Teamgeist innerhalb der Führungsmannschaft gefestigt – und mitunter überraschende Fähigkeiten hervorgebracht hat!“

Referenzen



Florian Schwarthoff

Olympiadritter u. dt. Rekordhalter Hürdensprint)

„Als ehemaliger Hochleistungssportler ist es faszinierend zu erleben, wie Rainer Berger es schafft, in allen Teilnehmern des Events Leistungsbereitschaft, Teamgeist und Freude am Erlebten zu erwecken. Aus diesem Grunde freue ich mich stets auf eine gemeinsame Veranstaltung.“



Alexander Pusch

Zweifacher Degen-Olympiasieger

„Rainer Berger ist ein Künstler auf seine Art. Er schafft es immer wieder, Kunden bei seinen Events bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit und darüber hinaus zu bringen. Ich genieße die tolle und professionelle Zusammenarbeit mit ihm!“

Martin Riebel

European Sales Leader W.L. Gore GmbH

„Danke an Rainer Berger! Das war wirklich ein sensationeller Vortrag bei einem unserer Gore Events über das wichtige Thema einer zeitgemäßen Ernährung. Das hat viele meiner Mitarbeiter beeindruckt und zu kleinen Veränderungen mit großer Wirkung geführt.“

Success-Stories:

- adidas
- Barmer Ersatzkasse
- BPP Consulting
- FH Augsburg
- Fitness First
- forever young – Dr. Strunz
- GEA Group
- Heinz Nixdorf Forum
- HOCHTIEF Facility Management
- International Business School Nürnberg
- Jochen Schweizer
- Krombacher
- LEX-Laufexperten
- MAN
- MAN Truck & Bus
- Nürnberger Business Club
- Puma
- ReiseBank
- Rotary Club Nürnberg
- Siemens Health Care
- simple fact
- Stadion Nürnberg
- STORM Energy
- Systemhaus Franken
- Team!Bank
- W.L. Gore

Kontakt



Rainer Berger

Diplom-Sportwissenschaftler, ehemaliger Topsprinter und Bobfahrer.
Seit 2003 erfolgreich als Referent, Trainer, Berater und Dozent für
Gesundheits-, Sport- und Eventmanagement.

Adamstrasse 14
90489 Nürnberg
fon 0911 . 49 088 06
mob 0151 . 11 658 415
info@aktiveswohlfuehlen.de
www.aktiveswohlfuehlen.de

