

# Fit unterwegs · Firmenkurs

Ein halber Tag für Servicetechniker und Aussendienst: Was Flug, lange Autofahrten, Hotel und Reiseessen mit dem Körper machen – und was sich mit Bordmitteln dagegen tun lässt.



## DAUER

Halbtag · 09–12  
oder 13–16 Uhr



## ORT

Solothurn · inhouse  
möglich



## PREIS

CHF 2'950.– bis 10  
· 3'450.– bis 14 TN



## VERRECHNUNG

Anzahlung CHF  
500.– bei Buchung

## ⚠ Warum

Servicetechniker und Aussendienst sind die meistgereisten Mitarbeitenden – und die am wenigsten geschützten. Stundenlanges Sitzen, Jetlag, unregelmässiges Essen, zu wenig Schlaf. Das Resultat: Rückenprobleme, Ausfalltage, Leute, die den Job mit 45 nicht mehr machen wollen.

## 👤 Für wen

Servicetechniker, Field-Service-Ingenieure, Monteure und Aussendienst – gebucht von Serviceleitung, HR oder Geschäftsführung.

## 📈 Ihr Nutzen

- Weniger Rückenbeschwerden und Ausfalltage
- Jede und jeder geht mit einer persönlichen Risiko-Strategie raus
- Übungen, die im Flugzeug, Hotel und an der Raststätte funktionieren
- Sichtbare Wertschätzung für die Leute an der Front

## 📋 Voraussetzungen

- Alltagskleidung reicht, bequeme Schuhe empfohlen
- Gesundheitliche Einschränkungen vorab melden
- Teilnehmerliste eine Woche vor dem Kurs

## ○ Ablauf

- 1 **Theorie 1.5 h** im Meetingraum Solothurn: Risiken bei Flug, Auto, Hotel, Ernährung, Stress
- 2 Persönliche Risiko-Strategie auf der Karte
- 3 Wechsel ins **ATHENA Fitness Park Solothurn**
- 4 **Praxis 1.5 h**: Übungen für Flugzeug, Hotelzimmer, Raststätte – vorgemacht, geübt, korrigiert
- 5 Übungskarten, Teilnahmebestätigung, Feedback

## 🛡 Enthalten

- Trainer-Duo: Servicepraxis und Physiotherapeut oder Sportpädagoge
- Willkommenskaffee, Onboarding, Snacks
- 12 Übungskarten A6 und Risiko-Karte pro Person
- Teilnahmebestätigung

## 📄 Ergebnis

- Persönliche Risiko-Strategie mit drei Massnahmen
- Übungsprogramm für unterwegs zum Mitnehmen

## ⚙ Nicht enthalten und Optionen

|            |                                        |                 |
|------------|----------------------------------------|-----------------|
| MC-TRN-016 | Offener Kurs für einzelne Teilnehmende | CHF 290.– p. P. |
| MC-TRN-011 | Inhouse bei Ihnen: Materialpauschale   | CHF 350.–       |
| MC-ZUS-010 | Anfahrt bei Inhouse                    | nach Aufwand    |
| MC-TRN-012 | Mittagessen vor oder nach dem Kurs     | nach Aufwand    |

## Firmenkurs direkt buchen

Datum und Halbtag wählen, CHF 500.– Anzahlung leisten – der Rest folgt nach der Teilnehmerliste. Inhouse: Angebot anfordern.

[www.maroisproject.com/appointment/fit-unterwegs-firmenkurs-halbtag-5](http://www.maroisproject.com/appointment/fit-unterwegs-firmenkurs-halbtag-5)

