

Fit unterwegs – Gesundheitstraining

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

