

# 9-MINUTEN-TRAINING BY ANDY HOLZ



Das Personal Fitness  
Training für Ihre  
Mitarbeiter in Ihrem  
Unternehmen

# 9-MINUTEN-TRAINING BY ANDY HOLZ



Ein Unternehmen kann immer nur so gut sein, wie seine Mitarbeiter. Das physische als auch psychische Wohlbefinden bildet die Grundlage für hohe Mitarbeiter-Effizienz und ein Minimum an Fehltagen. Ein leistungsstarkes Team ist Voraussetzung für Erfolg im Geschäft.

Menschen, die in erster Linie einer sitzenden Tätigkeiten nachgehen, haben ein erhöhtes Risiko an Herz-Kreislauf-, metabolischen- und Krebserkrankungen zu erkranken. Wenige Minuten täglicher Bewegung können dieses Risiko erheblich reduzieren.

Das Ziel des NeunMinutenTrainings im Unternehmen liegt darin, die Firmenphilosophie auf das soziale Leben zu übertragen: für mehr Lebens- und Arbeitsqualität!

## Fitness in Unternehmen

# 9-MINUTEN-TRAINING BY ANDY HOLZ



## 1. Reduzierte Krankheitsfälle

Amerikanische Firmen haben durch Teilnahme der Mitarbeiter an Fitness Programmen diese Rate um 47% reduziert.

## 2. Reduzierte Gesundheitskosten

Bei Mitarbeitern, die über mehrere Jahre regelmäßig an einem kontrollierten Fitness- Programm teilgenommen haben, sind die Gesundheitskosten bis auf 55% gesunken.

## 3. Steigende Produktivität

Firmen haben herausgefunden, dass:

80% der Mitarbeiter eine Erhöhung der Produktivität ihrer Arbeit spüren, seit dem sie regelmäßig an einem Fitness- Programm teilnehmen.

75% der Mitarbeiter der festen Überzeugung sind, dass das regelmäßige Training zur besseren Entspannungsfähigkeit und Konzentration bei der Arbeit verhilft.

Ihre Vorteile  
als  
Unternehmer

# 9-MINUTEN-TRAINING BY ANDY HOLZ



## 4. Reduzierte Kündigungsquote

Bei Mitarbeitern, die im Rahmen ihres Arbeitsprogramms auch Fitnessprogramme angeboten bekommen, ist die Arbeitswechselquote 32% niedriger als bei denen, die kein Fitnessprogramm besuchen.

## 5. Return on Investment

Bis zu 250% der unternehmerischen Investitionen in Fitness Programmen kommen dem Unternehmen wieder zu Gute. Das bedeutet 1,- € investiert, bringt 2,50 € zurück.

## 6. Steuervergünstigung

Der Firmenaufwand für die gesundheitliche Mitarbeiterförderung kann teilweise steuerlich abgesetzt werden

Ihre Vorteile  
als  
Unternehmer

# 9-MINUTEN-TRAINING BY ANDY HOLZ



## **Sie trainieren in Ihrem Unternehmen**

Wir können die Übungen an jedem Ort durchführen, auch in Ihrem Büro oder Aufenthaltsraum.

## **Sie benötigen keine Sportgeräte**

Wir trainieren ausschließlich mit dem eigenen Körper und benötigen keine Hanteln oder Sportgeräte

## **9-Minuten-Training**

Jede Muskelgruppe wird mit 3 Übungen á 3 Minuten trainiert. Insgesamt zwischen 5 und 7 Muskelgruppen pro Training.

## **Hocheffiziente Übungen**

Alle Übungen sind auf höchste Effizienz und Gesundheitsunterstützung ausgelegt. Das Training basiert auf den Methoden der deutschen Fußballnationalmannschaft.

# Wie sieht das Training aus?

# 9-MINUTEN-TRAINING BY ANDY HOLZ



**Andy Holz** ist der Entwickler des "**9-Minuten-Training**", einer der modernsten Trainingsmethoden weltweit, die sich ausschließlich am Tagesablauf des modernen Menschen orientiert.

**Andy** hat seine Erfahrung aus mehr als 30 Jahren als Personal Fitness Trainer und Kampfsport-Großmeister auf eine einfache Formel gebracht, die Ihnen und Ihren Mitarbeitern Spaß machen wird und bei der sie wahnsinnig schnell Ergebnisse erzielen werden.

Andy hat seine Methode auf die Themengebiete **Fitness** und **Selbstverteidigung** angewandt und Dank seines Erfahrungsschatzes sehr effiziente Übungen dazu konzipiert.

Das "**9-Minuten-Training**" hat mittlerweile schon Hunderten von Menschen im Beruf und Hobby geholfen, in Form zu kommen und sich topfit zu fühlen.



# 9-MINUTEN-TRAINING BY ANDY HOLZ



Ihr Unternehmen wünscht sich gesunde und aktive Mitarbeiter?

Ich besuche Sie gerne unverbindlich in Ihrem Unternehmen, um Ihnen das NeunMinutenTraining persönlich vorzustellen.

**Andy Holz**

mobil +49 (160) 8301867

[info@neunminutentraining.de](mailto:info@neunminutentraining.de)

Mehr unter: <http://www.neunminutentraining.de>

## Interessiert?