



Michael Kaiser

Lehrer für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

beruflicher Werdegang

kfm. Abteilungsleiter in einem Großunternehmen

Projektmanagement-Coach für ca. 150 Mitarbeiter

seit 2008 selbstständig in eigener Praxis
als Fitnesscoach, Entspannungstrainer
und Heilpraktiker für Psychotherapie

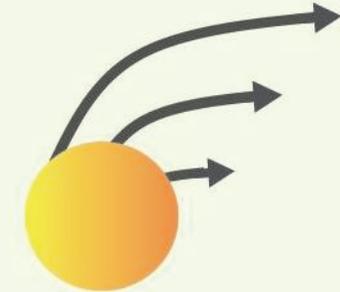
Ausbildungen

Lehrer für Bewegung, Körpererfahrung und
Fitness (vhs)

Entspannungstherapeut

Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)

Praxis für ganzheitliches Coaching und Fitness



Firmencoaching

Gesundheitsförderung

Personal Training

weitere Informationen und Terminvereinbarungen:

	
Praxis für ganzheitliches Coaching und Fitness	
<p>Michael Kaiser Lehrer für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness (vhs) Entspannungstherapeut Heilpraktiker für Psychotherapie</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Firmencoaching • Gesundheitsförderung • Personal Training 	
Wilhelm-Maigatter-Weg 1	85221 Dachau
Telefon: 08131 / 279067	Mail: info@ganzheitliches-coaching.de



Mein Selbstverständnis

Jeder Mensch befindet sich in einem ganz individuellen Zustand an geistiger und körperlicher Fitness.

Und jeder Mensch hat einen eigenen Anspruch und eine eigene Zielsetzung, was seine Ausdauer, seine Kraft und seine Beweglichkeit betrifft.

Deshalb ist es mir wichtig, auf diese Individualität mit meinen Angeboten einzugehen und meine Kunden nach ihren spezifischen Bedürfnissen zu betreuen und zu begleiten, zu fördern und zu fordern.

Meine Stärke liegt in der Vielseitigkeit und meiner persönlichen Erfahrung, und ich freue mich darauf, Sie in den Bereichen

- => Ausdauer
- => Kräftigung
- => Beweglichkeit und
- => Entspannung

kompetent und sympathisch bei der Erarbeitung und Umsetzung realistischer, motivierender Ziele zu unterstützen.

Eine wesentliche Zielsetzung ist die Umsetzbarkeit der Massnahmen und Übungen in den Alltag, um dadurch eine dauerhafte, anhaltende Veränderung und Intergration zu ermöglichen.

Grundlage für eine Zusammenarbeit ist immer ein persönliches Gespräch, das selbstverständlich zu jedem Themenschwerpunkt kostenlos ist.

ganzheitliches Firmencoaching

Der ganzheitliche Ansatz ist in der Sportwissenschaft und auch in der Arbeitsmedizin nicht neu.

Ihm liegt zugrunde, dass eine Verminderung der Leistungsfähigkeit nicht einseitig durch körperliche oder seelische Belastungen verursacht wird, sondern ein vielschichtiger, in sich zusammenhängender Ursachenkomplex ist.

Deshalb sollten Massnahmen in Unternehmen nicht nur einzelne, sondern möglichst viele relevante Themen einbeziehen. So wird eine nachhaltige und dauerhafte Wirkung der Massnahme sichergestellt.

Bei der Ausarbeitung eines individuellen, auf die Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnittenen ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes achte ich vor allem darauf

- + die Eigenverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit zu stärken
- + die praktische Umsetzbarkeit des Gelernten in den (Arbeits-) Alltag sicher zu stellen



zielgerichtete Gesundheitsförderung

Im Vordergrund stehen Angebote, die den aktuellen Bedürfnissen und Anforderungen des Kunden entsprechen.

Wichtig ist eine angemessene Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Herausforderung und Genuss, Bewegung und Ruhe zu finden.

Ich unterstütze Sie dabei, durch die Vielseitigkeit meines Angebotes und eine achtsame und kompetente Begleitung.

individuelles Fitnesstraining

Jedem Personal Training geht ein kostenloses Erstgespräch voraus, in welchem der IST-Zustand der körperlichen Fitness aufgenommen und gemeinsame Ziele festgelegt werden.

Je nach den Schwerpunkten in der Zielsetzung werden auf den Kunden zugeschnittene Übungen und Programme festgelegt in den Bereichen

- => Ausdauer (z.B. Lauftraining)
- => Kraft (z.B. Pilates, Theraband)
- => Beweglichkeit (z.B. Pilates, Qi Gong)
- => Entspannung (z.B. Qi Gong, PMR)

Beim individuellen Fitnesstraining ist mir wichtig, dass der Kunde möglichst kurzfristig positive Veränderungen erzielen, die Erfolge stabilisieren und diese dauerhaft in sein Leben integrieren kann.