

### **1. Meine Überzeugung über die Bedeutung und dem Beitrag meiner Dienstleistung(en) bzw. des Dienstleistungsbereichs für den einzelnen Menschen und die Gesellschaft**

Es ist unbestritten, dass körperliche Betätigung und Training genau wie eine gesunde Lebensführung überhaupt die emotionale und körperliche Belastbarkeit steigern können bzw. erhalten helfen. Das ist umso wichtiger in einer Zeit, in der viele Menschen an Bewegungsmangel leiden und durch das reichhaltige Angebot an Nahrungsmitteln mit Übergewicht zu kämpfen haben. Übergewicht und passiver Lebensstil führen zu einer Vielzahl von Erkrankungen: Herz- und Kreislauferkrankungen, hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit und Erkrankungen am Bewegungsapparat, um nur einige davon zu nennen. Ein gesunder Lebensstil hilft, das Krankheitsrisiko entscheidend zu senken.

Ein gesunder Lebensstil fördert das emotionale und körperliche Wohlbefinden. Dies wirkt sich positiv auf Erfolg und Belastbarkeit im Beruf sowie auf ein harmonisches Zusammenleben in der Gemeinschaft/Familie aus. Ausserdem erzeugt körperliche Aktivität ein Gefühl der Zufriedenheit und steigert das Selbstbewusstsein. Wohnort- bzw. standortnahe Freizeitangebote für körperliche Betätigung, für Training und eine gesunde Lebensführung sind zur Gesunderhaltung des Körpers und zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit sehr wichtig.

- Körperliche Betätigung, Training und ein gesunder Lebensstil helfen, den Krankheitsverlauf der sogenannten Zivilisationserkrankungen abzuschwächen und führen oft sogar zu einer völligen Genesung.
- Körperliche Betätigung und Training fördern die Blutzirkulation und steigert Fähigkeiten des Gehirns wie Konzentration und Gedächtnis. Häufige und regelmäßige Bewegung wirkt depressiven Verstimmungen entgegen.
- Körperliche Aktivität erzeugt ein Gefühl der Zufriedenheit und steigert das Selbstbewusstsein.
- Ein gesunder Lebensstil führt zu einer veränderten, d.h. attraktiveren Erscheinung und größerer Zufriedenheit mit sich selbst.
- Körperliche Aktivität, Training und ein gesunder Lebensstil steigern die Selbstheilungskräfte des Körpers.
- Körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil wirken Übergewicht und vielen gesundheitlichen Risiken entgegen.

Mein Kurs/meine Kurse stellen ein Angebot zur gesunden Lebensführung dar und hilft/helfen, den negativen Folgen des modernen Lebens entgegen zu wirken, Krankheiten vorzubeugen bzw. Krankheitsverläufe abzuschwächen.

Regelmässige körperliche Aktivität fördert Gesundheit und Lebensqualität. Unser Lebensstil ist aber gekennzeichnet durch körperliche Passivität: Sitzen am Arbeitsplatz, am Fernseher, am Computer, im Auto, im Zug. In Zukunft ist keine Änderung des sitzenden Lebensstils in

Sicht, darum wird der individuelle und ökonomische Schaden durch körperliche Passivität zunehmen.

### **2. Meine Schilderung der persönlichen Motive, mich im Dienstleistungsbereich zu engagieren und die oben geschilderten Entwicklungen/Perspektiven (mit)zu gestalten**

Mit meinen Kursen habe ich eine Nische gefunden, in der ich mich entfalten und andere zu körperlicher Aktivität motivieren kann. Es ist mir wichtig Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterzugeben.

Von früher Jugend an hatte ich Freude an körperlicher Betätigung. Deshalb habe ich mich für eine berufliche Qualifikation in diesem Berufsfeld entschieden und meine Freizeitbeschäftigung habe ich zum Beruf gemacht.

Meinen Wunsch, selbständig und eigenverantwortlich zu handeln und zu entscheiden, habe ich mit der Gründung meines Fitness Ateliers verwirklicht. Es ist mir wichtig, eigene Überlegungen in meinem Fitness Atelier zu realisieren.

Meine Kenntnisse und meine Erfahrungen möchte ich an andere weitergeben und ich möchte anderen helfen zu einer gesunden Lebensweise zu finden.

### **3. Meine Schilderung der allgemeinen zukünftigen Entwicklung der Dienstleistung bzw. des Dienstleistungsbereichs von Fit'N more**

Die Zahl der Menschen mit gesundheitlichen Risiken und Einschränkungen steigt. Mit Aufklärungsarbeit will ich mehr Menschen von der herausragenden Bedeutung des Trainings überzeugen.

Durch individuelle Betreuung in den Kursen will ich den persönlichen Kontakt zu meinen Kunden / Kundinnen vertiefen.

Mit Aufklärungsarbeit will ich mehr Menschen und (medizinische) Einrichtungen von der herausragenden Bedeutung des Personal Trainings und Fitnesstrainings überzeugen.

### **4. Meine Schilderung der zukünftigen Entwicklung und der Perspektiven von Fit'N more für die nächsten 5 bis 10 Jahre**

Ich integriere neues Wissen und neue Trends in meine Kurse, um mein Angebot lebendig und spannend zu halten. Ich differenziere mein Angebot weiter, damit ich den verschiedenen Bedürfnissen und Klientel noch besser gerecht werde.

Ich halte mich mit kontinuierlicher Weiterbildung zu neue Entwicklungen in meinem Spezialgebiet auf dem Laufenden. Zudem optimiere ich mein Angebot durch Erfahrungsaustausch, Koordination der Programmgestaltung und die Integration von neuen Forschungsergebnissen ins Training.

### **5. Ein konkreter Beschrieb der Dienstleistung**

Klein aber fein: ich kenne alle mit KundInnen ihren Fähigkeiten und Beschwerden persönlich und fördere sie individuell. Ich arbeite in Kursform mit einem systematischen Aufbau der Übungen und Anforderungen über 6-12 Wochen, um so einen Nutzen für Gesundheit und Fitness zu erreichen (roter Faden des Lernens und roter Faden des Trainierens).

Das Bewegungsangebot ist Part eines Gesamtpaketes für Gesundheit und Fitness, die weiteren Dienstleistungen sind: Running-Paket (Laufcoaching) und Ernährungscoaching.

### **6. Konkrete Informationen über die Kommunikation mit und die Distribution der Dienstleistung an den Kunden**

Ich informiere meine KundInnen persönlich und unmittelbar in meinen Kursen. Neue KundInnen gewinne ich durch Weiterempfehlungen meiner KundInnen und mit Flyern, Internetpräsenz, Versänden sowie mit Anzeigen und Berichten in der Lokalpresse.

### **7. Eine prägnante und konkrete Aussage über das Alleinstellungsmerkmal von Fit'N more**

Individuelle Betreuung ist mir wichtig. Denn Jeder und Jede ist anders und benötigt eine eigene auf sie/ihn abgestimmten Kurs. Das ist bei Fit'N more möglich. Kompetenz und stetige Weiterbildung „am Puls“ machen mich zu deinen persönlichen Coach in Fitness und Ernährung.