

Slackline

permanent Konstruktion

Slack - Life Balance



Worum geht es?



Nach der erfolgreichen Teilnahme Ihres Unternehmens an einem **Slack-Life Balance Gesundheitstag** besteht die Möglichkeit, eine dauerhafte **Slackline-Konstruktion** von mir **auf Ihrem Gelände** installieren zu lassen.

Durch die vermittelten Inhalte des Kurses und die permanente Verfügbarkeit der Slackline können **die erworbenen Fertigkeiten** aus unserem gemeinsamen Training nun **selbstständig und nachhaltig** von Ihren Mitarbeitern in ihrem individuellen Tempo geübt werden.



Es fanden bereits Gesundheitskurse statt - was passiert danach?!

01

Der überwiegende Teil der Mitarbeiter setzt die kürzlich erworbenen Fähigkeiten oder Informationen nicht um.



02

Anfangs ist die Motivation meist noch hoch, sinkt in der Folge jedoch rasch wieder ab.



03

Jeder Einzelne ist eigenverantwortlich und muss nun eigenständig mit den für ihn relevanten Erkenntnissen umgehen.



Wie schaffen wir Abhilfe?



Durch die Bereitstellung einer **Slackline am Arbeitsplatz** wird die Notwendigkeit, eine eigene Slackline zu beschaffen und eigenständig an einem beliebigen Ort aufzubauen, eliminiert. Die Installation einer Slackline ohne Vorkenntnisse gestaltet sich oftmals ohnehin herausfordernd.

Ab sofort steht die Slackline jedoch während der Arbeitspausen und nach der Arbeit **jederzeit zur Verfügung!**

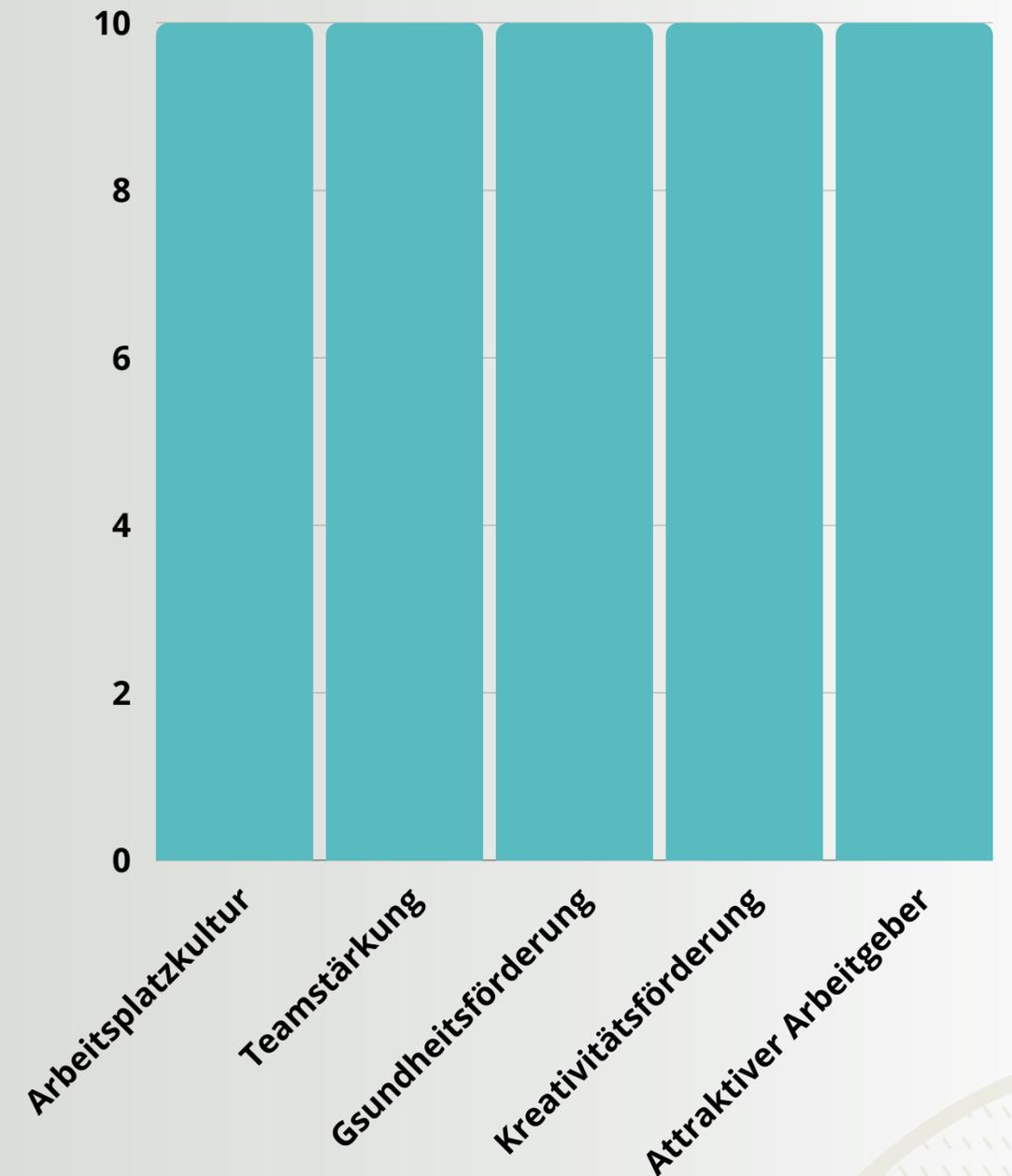
Durch die Teilnahme **am gemeinsamen Kurs** ermutigen sich die Teilnehmer gegenseitig, kontinuierlich an ihren Fähigkeiten auf der Slackline zu arbeiten. Die Teilnehmer haben gelernt, sich **gegenseitig zu unterstützen** und selbstbewusst neue Herausforderungen anzunehmen.

Die **Slackline vor Ort erinnert** jederzeit an die Inhalte des **Teamtags**. Die **Integration** der neu erlernten **Fertigkeiten** finden langfristig und nachhaltig statt.



Nachhaltige Aspekte der Slackline vor Ort

- Förderung einer positiven Arbeitsplatzkultur: Die Slackline dient als **Symbol für eine gesunde und positive Arbeitsumgebung**, die Innovation und Freude am Arbeitsplatz unterstützt.
- Förderung der Gesundheit: Durch Slacklining wird körperliche **Fitness** gefördert und das **Wohlbefinden** der Mitarbeiter **gesteigert**, indem sie sich während ihrer Arbeitspausen aktiv bewegen können.
- Stärkung des Teams: Gemeinsame Aktivitäten wie Slacklining fördern den Teamgeist und **verbessern die Zusammenarbeit**.
- Förderung von Kreativität: Das Slacklining trägt zur Steigerung der geistigen Agilität bei und **fördert kreative Denkprozesse**.
- Attraktivität als Arbeitgeber: Die Einführung besonderer Aktivitäten steigert die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber.





Abhängig von der Anzahl der Slacklines und den örtlichen Gegebenheiten ist es möglich, ein individuelles Preismodell zu erstellen.

Die Kosten variieren je nach verwendetem Material, beginnend bei einer vollumfänglichen TÜV-zertifizierten Slackline mit Baumschutz für etwa 65 € bis hin zu einem Indoor-Slack-Rack mit einem Preis von ungefähr 400 €. (Diese Preise verstehen sich exklusive möglicher Beschaffungskosten und Installationsgebühren)

Kontaktieren Sie mich gerne, ich erstelle Ihnen ein individuelles Angebot!





Das Risiko beim eigenständigen Erlernen grundlegender Fertigkeiten des Slacklinens ist zweifellos höher als unter der Anleitung eines erfahrenen Kursleiters.

Ohne eine angemessene Einführung schätze ich die Wahrscheinlichkeit von Stürzen und damit einhergehenden Verletzungen als vergleichsweise hoch ein.

Sonstige Risiken entfallen auf äußere Einflüsse wie herabfallende Äste von Bäumen mit einem zu geringen Stamm Durchmesser, Glasscherben oder Steinen am Boden, auf welche plötzlich ein höheres Gewicht lastet oder unerwartete Reaktionen auf beispielsweise einen Insektenstich.



Ihr Mann an der Slackline

**Angewandter
Bewegungswissenschaftler**

Abgeschlossenes Studium an der Universität
Regensburg

**Zertifizierter Slackline
Trainer und Therapeut**

Fortbildungen bei medi ABC und der
österreichischen Alpen Akademie

Zertifizierter Life Coach

nach EASC - Richtlinien zertifizierter Coach



Ihre nächsten Schritte

Ich freue mich auf Ihren Kontakt!

Um sich ein maßgeschneidertes Angebot für genau Ihre Bedürfnisse einzuholen:

maxruettiger@slack-life-balance.com

Besuchen Sie mich auf meiner Website um sich meine weiteren Projekte und Videos rund um Slack - Life Balance anzuschauen. Dort finden Sie meine Zertifizierungen und im Unternehmensbereich ein detailliertes Video in welchem Kosten und Nutzen eines Slack-Life Balance Kurses ins Verhältnis gestellt werden.

www.slack-life-balance.com

