

# Projekt Präsentation

Slack - Life Balance



# Worum geht es?



Ihr Unternehmen braucht eine zuverlässige Methode um MitarbeiterInnen **langfristig gesund** zu halten, bzw. bereits bestehenden Erkrankungen entgegenzuwirken?!

**Teamprozesse** spielen eine **entscheidende Rolle** für den Erfolg Ihrer Projekte?!

Ist Ihnen bewusst, dass **sowohl** der Geist **als auch** der Körper von jedem Individuum und dem Team gleichermaßen berücksichtigt werden müssen, um Ihre Ziele nachhaltig zu erreichen?

Verlassen Sie sich auf **Slack - Life Balance**: Ich, Maximilian Rüttiger, studierter Bewegungswissenschaftler, ganzheitlicher Gesundheitsberater und ausgebildeter Slackline Therapeut liefert Ihrem Unternehmen genau das!



# Profitieren Sie von der Gesundheit und dem Teamgeist Ihrer Mitarbeiter

01

Produktivitätsverlust und  
Leistungsabfall in einer immer  
schnellebigeren Gesellschaft



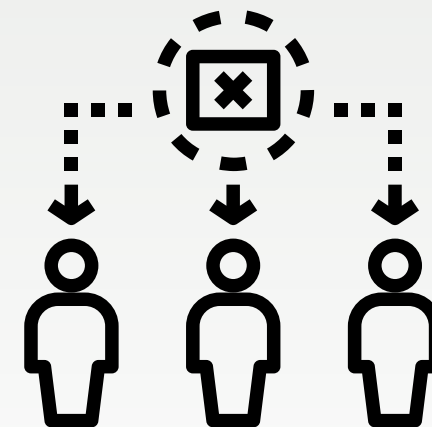
02

Umsatzverlust durch immer höhere  
Raten an Krankheitsausfällen



03

Mangelnde Kommunikations- und  
Teamfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen



# Der Sinn hinter Slack-Life Balance



## Body

Die Slackline-Methodik kombiniert praktische Übungen, Teaminteraktion und individuelle Herausforderungen, um ein ganzheitliches Lernerlebnis zu schaffen und die Fähigkeiten Ihrer MitarbeiterInnen in Balance, Koordination & Teamarbeit zu verbessern.



## Mind

Die Slackline-Methodik integriert gezielte Übungen zur Förderung der Kooperation und der mentalen Gesundheit, indem sie Stressabbau, Konzentration und Achtsamkeit fördert – für ein ausgewogenes und gestärktes Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter.



# Wie sieht der Ablauf aus?



01



Die Teilnehmer werden von mir begrüßt und zur jeweiligen Location geführt. Es findet eine kurze Einführung, je nach Wetterlage drinnen oder draußen, statt.

02



## *Slack - Life Balance*

Der praktische Teil des Kurses findet mit den verschiedenen Übungsformen statt + jeder Teilnehmer erlernt für sich die Grundelemente des Slacklines.

03



Wir übertragen die auf der Slackline erlernten Elemente wie etwa Konzentration, Fokus, Kooperation, Achtsamkeit, Flow, Balance und Gleichgewicht auf den (Arbeits-)Alltag der Teilnehmer.

04



Nach dem Kurs gibt es einen Ausblick auf eine Zukunft mit den neu erlernten Fertigkeiten + Möglichkeiten um diese fest in das eigene Leben zu integrieren. Motivation zur Anschaffung einer eigenen Slackline.

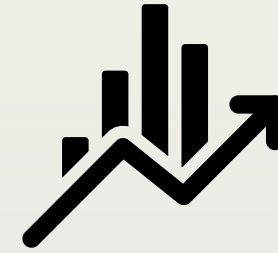


# Was genau bringt Slack-Life Balance?!

- Stressabbau und Stärkung von Stressbewältigungsfähigkeit (Resilienz)
- Verbesserung von Konzentration und Fokus - mehr Effizienz für unsere täglichen Aufgaben
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Aufbau von mentaler Stärke und Gelassenheit
- Entgegenwirken und Reduktion von Schmerzen durch Haltungsschäden (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, etc.)
- Kräftigung der Körperkernmuskulatur vor allem hinsichtlich Stabilität und Gleichgewicht

→ Nachhaltige Gesundheitsförderung

& Teamprozesse inkl. Kooperation und Kommunikation werden eingeübt



Aufbau mentaler Stärke und Burnout Prophylaxe  
20%

Effektivitätssteigerung  
20%

Kooperationsfähigkeit  
20%

Resilienz  
20%

Schmerzlinderung und Muskelstärkung  
20%





Je nach Umfang des Kurses und Anzahl der Teilnehmer können **individuelle Preismodelle** ausgearbeitet werden. Soll die Slackline vor Ort bleiben und spezielle Permanentkonstruktionen installiert werden, werden weitere Materialkosten hinzugezogen.

Auch wiederkehrende Aufträge bieten sich an, um den Fortschritt der MitarbeiterInnen zu garantieren und langfristig stabil zu halten. Hierbei ist ein Preisnachlass von bis zu 20 % möglich.

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





Studie von Pohl et al. (2015): Eine Studie, die in der Zeitschrift "Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy" veröffentlicht wurde, untersuchte Verletzungen im Zusammenhang mit Slacklining. Die Studie ergab, dass das Verletzungsrisiko beim Slacklinen als moderat eingestuft wurde, wobei die häufigsten Verletzungen Hautabschürfungen und Muskelzerrungen waren.

Dies bezog sich jedoch auf das Verletzungsrisiko bei Slacklinern, welche sich selbstständig um das Erlernen der notwendigen Techniken bemühten. Außerdem wurden dort auch Trickliner mit einbezogen, welche zum Teil waghalsige Stunts auf der Slackline vollziehen. Professionell angeleitet ist das Verletzungsrisiko meiner Erfahrung nach in etwa so hoch wie beim Radfahren und Treppensteigen.





# 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](mailto: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](http://www.slack-life-balance.com)**

