



Antoinette Moser, Dipl.Gymnastiklehrerin, Rainstr. 35 A, Unterägeri

Bewegig - Bewegig - Bewegig

Um

das ganzheitliche Wohlbefinden und Selbstvertrauen zu stärken
den Rückenschmerzen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern
die Muskeln und somit den Körper gezielt in Form zu bringen
ein neues Körpergefühl zu entwickeln
abzuschalten und zu entspannen

All meine Kunden kommen mit individuellen Wünschen und Vorstellungen ins Studio. Ich nehme mir Zeit, zusammen das richtige Gymnastikprogramm zu finden und so alle ihrem persönlichen Ziel ein Stück näher zu bringen. Körperliche Aktivität erzeugt ein Gefühl der Zufriedenheit und steigert das Selbstbewusstsein. Das Studio ist ein Treffpunkt für aktive Menschen, welche in einer guten Atmosphäre zu fairen Preisen ihre individuellen Ziele erreichen möchten!

Meine persönlichen Motive

Von früher Jugend an hatte ich Freude an körperlicher Betätigung. Deshalb habe ich mich für einen beruflichen Qualifikation in diesem Berufsfeld entschieden. Meinen Wunsch, selbständig und eigenverantwortlich zu handeln und zu entscheiden, habe ich mit der Gründung meines Studios verwirklicht. Mit meinen Kenntnissen und meinen Erfahrungen möchte ich anderen helfen zu einer gesunden Lebensweise zu finden

Umsetzungsprinzipien

- Durch individuelle Betreuung in den Kursen will ich den persönlichen Kontakt zu meinen KundInnen vertiefen und ein Pendant schaffen zu den Angeboten in den grossen Sportzentren.
- Meine Gruppen sind klein, ich kenne alle KundInnen persönlich mit ihren Fähigkeiten und Beschwerden und fördere sie individuell.
- Ich arbeite mit einem systematischen Aufbau der Übungen und Anforderungen über 4 – 5 Wochen, um so einen Nutzen für Gesundheit und Fitness zu erreichen .
- Mit neuen Kursinhalten und neuen Geräten will ich die Anziehung der Kurse weiter steigern. Ich halte mich mit kontinuierlicher Weiterbildung für neue Entwicklungen im präventiven Training auf dem Laufenden. Ich integriere neues Wissen und neue Trends in meine Kurse, um mein Angebot lebendig und spannend zu halten.
- Neue KundInnen gewinne ich durch Weiterempfehlungen. Ich vertraue auf Mundpropaganda und ermuntere meine KundInnen, Bekannte zum Schnuppern mitzubringen.