

Unternehmensportrait

trainity – your personal trainer wurde im November 2005 als Einzelfirma mit Handelsregistereintrag durch Stephan Flückiger gegründet.

Als erster Schweizer zertifizierte sich Stephan Flückiger im Jahr 2007 als PREMIUM Personal Trainer (<http://www.premium-personal-trainer.com/>).

trainity – your personal trainer ist Qualitop anerkannt. Dadurch können Kunden von trainity - your personal trainer mit entsprechendem Versicherungsstatus bei den Krankenkassen Präventionsbeiträge geltend machen.

Durch den Aufbau eines Netzwerks und die dadurch perfekt organisierte Zusammenarbeit mit professionellen Partnern, verfügt trainity – your personal trainer über ein breitabgestütztes Know-how.

Mit regelmässigen Aus- und Weiterbildungen setzt trainity – your personal trainer einen hohen Wert auf aktuelle Erkenntnisse in der Trainingswissenschaft.

Dienstleistungen:

PERSONALTRAINING ist eine Dienstleistung in den Bereichen Fitness, Training und Gesundheit, die ganzheitlich auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt wird.

COMPANY FITNESS zielt auf die Erhöhung der Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden eines Unternehmens ab. Im Rahmen von Gruppenkursen werden gesundheitsfördernde Themen besprochen und mit Trainingseinheiten die körperliche Fitness der Teilnehmenden verbessert.

LAUF- UND KOORDINATIONSTRAINING

Verbesserte Laufökonomie sowie gute koordinative Fähigkeiten sind ein wesentlicher Baustein eines Sportlers sowie von fitness- und gesundheitsbewussten Personen.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK, AUSWERTUNG UND TRAININGSEMPFEHLUNG bietet jedermann eine optimale Basis, um die persönlichen und vereinbarten Trainingsziele zu erreichen.

ERNÄHRUNG ist ein wesentlicher Baustein im Personal Training und hat einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit sowie die sportliche Leistungsfähigkeit.

SEMINARE zu diversen Themen werden von trainity – your personal trainer organisiert und durchgeführt.

VIRTUAL HEALTH MANAGER (VHM) übernimmt die Aufgaben eines virtuellen Personal Trainers. VHM ist eine Eigenentwicklung von trainity – your personal trainer zusammen mit der Berner Fachhochschule Technik und Informatik. Die Software ermöglicht dem Benutzer über gezielte Übungen und Gesundheitstipps während der Arbeits-/ Bürozeit seine Fitness und Konzentration zu verbessern und somit langfristig für seine Gesundheit einen Beitrag zu leisten. Firmen ermöglicht VHM einen Beitrag zur Mitarbeitergesundheit (sozialer Aspekt) mit einer gleichzeitigen Erhöhung der Wirtschaftlichkeit (betriebswirtschaftlicher Aspekt) zu leisten.

