

Presseinformation

Wirtschaftsfaktor Gesundheit: Citius, Altius, Fortius. Bewegung trifft Raum, Zeit und Kraft

Dorfstrasse 27
Postfach 321
CH-6043 Adligenswil

Telefon 0041 41 371 19 19
Mobile 0041 79 356 65 75
Mail pr@peter-regli.ch
Internet www.peter-regli.ch

Sind Sie gestresst und wollen weiterhin dagegen ankämpfen mit dem Gedanken, dass es bestimmt irgendwann besser wird? Ist das wirklich der richtige Weg für Sie, um Stress abzubauen?

Der Adligenswiler Peter Regli erklärt in seinem Beitrag „Citius, Altius, Fortius – Bewegung trifft Raum, Zeit und Kraft“, der in dem Sammelband Wirtschaftsfaktor Gesundheit erschienen ist, warum es empfehlenswert ist, ein regelmäßiges Ausdauertraining zu beginnen. Der Experte für Energie und Leistung erläutert zudem, was eine gute Work-Life-Balance ausmacht.

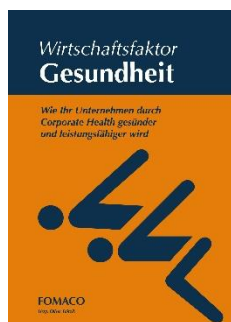
Peter Regli vergleicht die Work-Life-Balance mit einem Dreirad: Das vordere Rad ist das Business, die beiden hinteren Räder die Familie und das eigene Ich. Oftmals nimmt das vordere Rad, die Arbeit, einen wichtigen, häufig sogar den wichtigsten Stellenwert in unserem Leben ein; es ist fast zum Zerbersten aufgepumpt. Die Arbeit ist so nicht nur die Quelle für positiven Stress, den wir brauchen, um Motivation aufzubauen, sondern sie führt durch Zeitdruck, Missstimmung unter den Kollegen u.a. auch zu negativem Stress, der wiederum krank machen kann. Erst recht, wenn das Familienrad einen Plattfuss aufweist und das Rad für das eigene Ich auf den Felgen fährt. Nur wenn alle drei Räder gleichermaßen aufgepumpt sind, kann das Dreirad fahren. Um den Marathon gegen den Stressabbau oder auch einen „echten“ Marathon über 42,195km erfolgreich zu meistern, hilft ein gutes Ausdauertraining. Es schafft Ausgeglichenheit und lässt uns gelassener mit der Familie, den Freunden und mit uns selbst umgehen.

Peter Regli gibt einen Überblick über das perfekte Ausdauertraining: Welche Intervalle sollten wir laufen? Was hat der Puls damit zu tun? Welche Rolle spielen Dauer und Häufigkeit des Trainings? Für das Rundum-Gesund-Programm wird auch das Thema Kraft- und Beweglichkeitstraining nicht ausgespart.

Der Aufsatz ist erschienen im Rahmen des Sammelbandes „Wirtschaftsfaktor Gesundheit. Wie Ihr Unternehmen durch Corporate Health gesünder und leistungsfähiger wird“. Weitere Autoren sind u.a.: Dr. Franz Alt, Prof. Dr. Helmut Badura und Harald Holzer.

Das Buch ist direkt beim Autor via www.peter-regli.ch zu beziehen.

Peter Regli und Sport sind eine Einheit. Der ehemalige Leichtathlet und Trainer im Spitzensport ist heute Coach, Dozent, Referent, Moderator und Autor zu den Themen Leistung und Energie. Überzeugt davon, dass viele Erkenntnisse vom Trainingsplatz auf das Gesundheitsmanagement im Unternehmen übertragbar sind, unterstützt er Organisationen dabei gezielt betriebliche Strukturen aufzubauen, die die Mitarbeitergesundheit fördern und Kosten reduzieren. Peter Regli weiß: „Die meisten Menschen können mit wenig Aufwand ihre sportlichen Ziele erreichen, und gesunde Mitarbeiter machen starke Unternehmen.“ Peter Reglis Erkenntnisse bauen auf Praxis, Erfahrung und einer wissenschaftlichen Basis auf und machen ihn zum Fitness-Experten per definitionem.



Citius, Altius, Fortius: Bewegung trifft Raum, Zeit und Kraft

In: Wirtschaftsfaktor Gesundheit. Wie Ihr Unternehmen durch Corporate Health gesünder und leistungsfähiger wird

496 Seiten gebunden
FOMACO, Mai 2015
Preis CHF 43.00
ISBN 978-3-9817264-0-4