

Die Beweggründe für ein Health Performance Programm und die Erfolge unserer Klienten

❑ „Ich möchte gerne wieder etwas mehr für mich tun, aber alleine fällt es mir einfach schwer, der innere Schweinehund.....“

- Mein Health Performance Trainer ist wirklich gut. Er schafft es, mich auf ein immer höheres Leistungsniveau zu bringen und dabei trotzdem Spaß an der Sache zu vermitteln.
- Ich bin zunächst recht skeptisch an die Sache herangegangen was meine persönliche Motivation angeht. Aber ich bin jedesmal wieder begeistert von dem Training.

Jürgen Buschmann, Vice President Human Resources, Infineon Technologies AG

- Meine Trainerin geht gut auf mich ein und fordert mich mit sanfter Gewalt.
- Das Angebot von Health Performance ist wirklich perfekt. Ich kenne nichts Besseres.

Dr. Werner Reczek, Director Production Planning, Infineon Technologies AG

- Ich finde es sehr gut, daß ich durch den Health Performance Trainer einen gewissen „Zwang“ habe, regelmäßig etwas zu tun.

Stefan Röver, Vorstands-Vorsitzender, Brokat Infosystem AG, Stuttgart

- Es ist besonders gut für mich, weil ich damit jemanden habe, der mir in den A..... tritt, das gefällt mir am meisten - und das Ganze noch sympathisch und professionell.
- Meine Health Performance Trainerin ist super, ganz lieb. So natürlich, menschlich und gleichzeitig professionell. Sie weiß, wovon sie redet, ist engagiert, hat großes Einfühlungsvermögen. Sie motiviert und fordert mich.

Dr. Günter Dhom, Inhaber einer oralchirurgischen Praxis, Ludwigshafen

- Ich bin zwar schlank und sportlich, spiele auch Tennis und Basketball, aber - wer kann schon in sich hineinsehen? Ich weiß, wie wichtig gezieltes Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining für die Gesundheit ist. Und dafür will ich etwas tun. Aber allein bin ich einfach zu faul dazu.
- Die Trainer von Health Performance motivieren mich sehr und drängen mich immer wieder, „am Ball zu bleiben“.

Zahnarzt und Unternehmer, München

- Die Art Verpflichtung in der ersten Zeit war mir wichtig, dadurch konnte ich den inneren Schweinehund überwinden.

Claus Geisler, Vice President u. General Manager Automotive Power, Infineon Technologies AG, München

- Das Gute daran ist, daß man jemanden hat, der einen hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Kraft Schumann, Leiter Logistik ITS, Siemens, Business Services, München

- Auf die Regelmäßigkeit des Trainings möchte ich nicht verzichten. Des öfteren schon war ich kurz davor, den Termin abzusagen. Hinterher war ich froh, daß ich es nicht getan habe, und habe mich um so besser gefühlt.

Hans-Martin Schweizer, Senior Vice President Logistics, Infineon Technologies AG

**❑ „Für Fitness-Training habe ich einfach keine Zeit.
Ich kann mich zeitlich nicht noch mehr binden.“**

- Ich finde auch gut, daß an Terminen, an denen „mein“ Health Performance Trainer nicht verfügbar war, andere Trainer von Health Performance eingesetzt wurden. Das gab mir die Möglichkeit, auch einmal ganz andere Methoden kennen zu lernen.

- Der Service ist perfekt.

Thomas Meier, Director Product Development GaAs, Infineon Technologies AG, München

- Das Health Performance Training gefällt mir sehr gut und macht viel Spaß. Ich schätze daran besonders die Flexibilität und die Möglichkeit, es auch auf Reisen zu nutzen.

Dr. David R. Dean, Geschäftsführer, The Boston Consulting Group, München

- Health Performance ist vom Konzept her absolut richtig, eine prima Sache.
- Mir gefällt besonders die Flexibilität und die Kompetenz der Trainer:
Es ist kein Problem, auch abends spät oder am Wochenende noch einen Termin zu vereinbaren, die Möglichkeit der kurzfristigen Termin-Absagen ohne Verlust, die Service-Zeiten allgemein und die Zuverlässigkeit - die Trainer sind immer pünktlich am vereinbarten Ort. Ich möchte auf nichts verzichten.

Benno Zollner, Siemens, München

- Das Gute an dem Health Performance System ist, daß es dauerhaft erfolgreich ist, weil sich das Training in den Alltag und schwierige Terminpläne integrieren läßt.

Paul Stodden, Vorstand Siemens IT Services

- Auf die Termin-Flexibilität möchte ich auf keinen Fall verzichten.

Ralf Memmel, Vice President, WIT Program Mgr., Infineon Technologies AG, Tel.: 089 - 234.243 80

- Am wenigsten möchte ich auf die Flexibilität verzichten. Sowohl zeitlich als auch inhaltlich. Der Health Performance Trainer geht voll auf meine Bedürfnisse und mein jeweiliges Befinden ein.
- Ich kann wirklich nur Positives über das gesamte Health Performance Projekt berichten.

Jürgen Buschmann, Vice President Human Resources, Infineon Technologies AG

- Mit allen Health Performance Trainern, die ich bisher hatte, komme ich hervorragend zurecht. Jeder hat mir wieder neue Dinge gezeigt und mich motiviert.

Kirsten Lange, Geschäftsführerin, The Boston Consulting Group, München

- Das Angebot von Health Performance ist hervorragend so wie es ist. Ich möchte dabei auf nichts verzichten. Angefangen mit der Health Performance Academy als Kick-off Event bis zum individuellen, zeitlich sehr flexiblen Training.

Professor Dr. Lajos Gazsi, Fellow Advanced Algorithms, Infineon Technologies AG, Düsseldorf und München

- Am wenigsten wollte ich bei Health Performance auf die Flexibilität verzichten.

Walter Pernstecher, Siemens München

- Ich kann sowohl an meinem Wohnsitz im Raum Frankfurt als auch am Ort meiner Arbeitsstelle im Raum Düsseldorf mit Health Performance trainieren.

Manager eines Wohnbau-Unternehmens, trainiert an seinem Wohnort bei Frankfurt als auch am Arbeitssitz im Raum Düsseldorf

❑ „Ich habe schon alles Mögliche ausprobiert, aber immer wieder aufgegeben.
Auch Fitness-Studio ist nicht das Wahre für mich....“

- Ich habe wesentlich mehr Muskelkraft aufgebaut und bin viel beweglicher geworden.
- Das Training mit einem Health Performance Personal Trainer macht schon einen großen Unterschied, und man erreicht tatsächlich Verbesserungen. Die Wirkung beim Training alleine oder im Fitness-Studio ist damit gar nicht vergleichbar.

Stefan Röver, Vorstands-Vorsitzender, Brokat Technologies, Stuttgart

- Mir gefällt das Health Performance Training sehr gut. Besonders, daß die Trainingseinheiten auf jeden persönlich zugeschnitten werden. In jeder Stunde wird immer wieder Abwechslung geboten - in der Summe ist das Programm aber genau das, was man persönlich braucht.

Dr. Werner Reczek, Director Production Planning, Infineon Technologies AG

- Nicht nur das Ausdauer-Training auch die Beweglichkeitsübungen und das Muskeltraining hat mir so gut gefallen. Es ist herrlich. Weil wirklich von Kopf bis Fuß alles durchtrainiert wird.
- Die Health Performance Trainerin hat mir sehr gute Hilfeleistung gegeben beim Training, und auch die Informationen in den Gesprächen waren sehr wertvoll. Sie beherrscht ihr Gebiet sehr gut.
- Die Entspannungsübungen mit Musik zum Schluß haben mir auch sehr gut gefallen.
- Am wenigsten verzichten möchte ich auf das Kräftigungs- und Beweglichkeits-Training mit Trainer, der einen fordert. Selbst gibt man viel zu früh auf. Auch ins Fitness-Studio würde ich doch nicht hingehen.

Friedrich Bunk, Siemens, München

- Ich bin mit dem Health Performance Training super zufrieden, die Trainerin ist super gut. So individuell und flexibel - sie sieht genau, welches Training jeweils gerade richtig ist für mich. Ich kann es mir besser gar nicht vorstellen.

Dr. Gunther Schwarz, Geschäftsführer, The Boston Consulting Group, Düsseldorf

- Trotz anfänglicher Skepsis gefällt mir die Kombination von Laufen, Krafttraining und Entspannung und die Abwechslung der Übungen sehr gut.
- Ich schätze besonders die kollegiale, offene Art bei Korrekturen und das sofortige Ansprechen von Fehlern. Auch immer wieder Hinweise auf Atmung und Lauftechnik. Das hilft, es sich einzuprägen.

Dr. Horst Gant, Vice President Technologie-Entwicklung, Infineon Technologies AG, München

- Auch die Health Performance Academy als Kick-Off hat mir sehr gut gefallen, ein tolles Team und alles auf das Thema abgestimmt.

Geir Sandal, Kaufmännischer Leiter Automotive & Industrial, Infineon Technologies AG

- Ich bin wirklich sehr „happy“. Meine Erwartungen wurden übertroffen.
- Das Gute an dem Health Performance Programm ist der Mix. Durch die ganzheitliche Zusammenstellung habe ich enorme Verbesserungen erreicht.
- Auch die Vorbereitung auf mein persönliches Programm hat mich trotz anfänglicher Skepsis überzeugt. Man ist genau auf meine individuellen Bedürfnisse eingegangen.
- Und die Health Performance Academy war eine hervorragende Veranstaltung - ein super Mix aus Theorie und Praxis.
- Meine beiden Health Performance Trainer sind spitze. Kompliment zur Selektion dieser Mitarbeiter. Diese Qualitäts-Strategie zahlt sich aus.

Ralf Memmel, Vice President, WIT Program Mgr. Infineon Technologies AG, Tel.: 089 - 234.243 80

- Ich fühle mich sehr gut. Ich bin höchst zufrieden und begeistert.
- Mir gefällt die Flexibilität und die Mischung verschiedener Trainingsformen (wie Laufen, Stretching, Krafttraining, Entspannung) - alles genau auf mich abgestimmt.
- Der Health Performance Trainer traf genau die richtige Einschätzung meiner Leistungsfähigkeit. Er bringt den richtigen Mix bei gleichzeitig richtig dosierter Herausforderung.
- Ich bin wieder richtig motiviert, Sport zu treiben.

Heinrich Florian, Senior Director Marketing, Memory Products, Infineon Technologies AG

- Mein Health Performance Trainer ist wirklich spitze. Er kommt sogar schon um 5.00 Uhr früh zum Training.
- Er gibt klar vor, was zu tun ist, weiß aber gleichzeitig, wann genug ist.
- Health Performance ist auf einem Level, wo es nichts mehr zu verbessern gibt.

Burkhard Hartmann, Senior Director, Infineon Technologies AG

- Mir gefällt das Health Performance Training richtig gut. Ich werde individuell gefordert ohne Überforderung. Ich habe auch schon selbst trainiert, aber ich hatte dann zwar ein gutes Gewissen, aber war kaputt.
- Jetzt mit dem richtigen, zielorientierten Training bringt mir das wirklich etwas.
- Ich schätze an meinem Trainer besonders seine angenehme ruhige Art, sein großes Fachwissen und die Vielfalt und Varianz der Übungen, die das Training nicht langweilig werden lassen. Er erklärt mir jeweils den Sinn und Zweck der Übungen

Walter Neumann, Siemens AG, München

□ „Aus gesundheitlichen Gründen wäre es wichtig, wieder mehr für mich zu tun.“

- Mir waren gesundheitliche Faktoren wichtig, und es geht mir jetzt viel besser.
- Ich habe auch schon 9 kg abgenommen! Und vor allem ist mein Blutdruck wieder normal.
- Mein Health Performance Trainer macht das sehr gut, ich würde ihn jederzeit weiter empfehlen. Auch morgens um 7.00 Uhr ist er schon fröhlich und positiv.

Roman Kotlarzewski, Divisional Controller, Standex International GmbH, Krefeld

- Und das Beste: Ich habe meinen Cholesterin-Wert halbiert! Ohne irgend welche Ernährungs-Veränderungen!
- Auch das Muskel-Training z. B. für den Rücken tut mir sehr gut.

Geir Sandal, Kaufmännischer Leiter Automotive & Industrial, Infineon Technologies AG

- Selbst mein Reha-Training lag um 50 - 80 % unter dem Niveau von Health Performance.

Dr. Gunther Schwarz, Geschäftsführer, The Boston Consulting Group, Düsseldorf

- Vor 2 Jahren hatte ich einen Bandscheibenvorfall, nach der Reha sollte ich mich laut der Ärzte auf einen Dauerschmerz einstellen.
- Seit den ersten Stunden des Trainings mit meiner Health Performance Trainerin verspüre ich keine Schmerzen mehr.

Manager eines Welt-Konzerns, München

- Ich hatte eine Hüftschrägstellung, dadurch unterschiedliche Beinlängen, was durch eine einseitige Absatzerhöhung ausgeglichen werden mußte. Auch der Orthopäde meinte, man könne zwar dagegen Gymnastik machen, es wäre aber aufwendig und fraglich, ob es etwas bringt.
- Durch gezieltes Muskeltraining mit dem Health Performance Personal Trainer gelang es, dies zu korrigieren.
Jetzt brauche ich keine Absatzerhöhung mehr! Mit einigen wenigen speziellen Übungen kann ich den Ausgleich auf Dauer halten.

Manager eines Welt-Konzerns, Paderborn

- Nach nur 4 Stunden Health Performance Training spürte ich bereits nichts mehr von meinen Rückenschmerzen.

Geschäftsführer einer weltweit arbeitenden Unternehmensberatung, München

- Durch die individuelle Betreuung hat das Training genau die für mich richtige Wirkung.
- Bei einem Gesundheits-Re-Check habe ich festgestellt, daß ich auch meine Cholesterin-Werte verbessern konnte.

Manager eines Welt-Konzerns, München

- Meine Rückenschmerzen sind verschwunden, ich fühle mich rundum wesentlich wohler.

Heinrich Florian, Senior Director Marketing, Memory Products, Infineon Technologies AG

- Obwohl ich selbst schon recht viel Gymnastik und sonstige Aktivitäten betrieb, wollte ich mich aufgrund meiner permanenten Schmerzen an der Hüfte operieren lassen.
- Jetzt habe ich den Operationstermin abgesagt, weil die Schmerzen durch das gezielte Training mit meiner Health Performance Personal Trainerin verschwunden sind. Nun trainiere ich - gerade 60 geworden - für das Sportabzeichen!

Inhaber und Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens, München

- Ich nahm recht regelmäßig Aspirin in größeren Mengen gegen Kopfschmerzen. Seit dem Health Performance Training sind die Kopfschmerzen vollständig verfliegen, ich nehme keine Tabletten mehr.
- Ich habe 10 kg abgenommen, das Rauchen aufgegeben.

Manager eines Welt-Konzerns, Paderborn

- Seit dem Training mit Health Performance habe ich keine Kopfschmerzen und keinerlei Verspannungen mehr.

Dr. Ulrich Eckert, Geschäftsführer, Haemonetics GmbH, München

- Durch das Health Performance Training habe ich schon erreicht, daß ich aufgehört habe, zu rauchen,
- ich habe 5 kg abgenommen,
- meine Rückenschmerzen sind weg,
- es ist ein extrem guter Erfolg.
- Der Trainer stellt sich sehr gut auf mich ein.

Geschäftsführerin einer weltweit arbeitenden Unternehmensberatung, Berlin

- Es geht mir zur Zeit sehr gut.
- Das gemischte Programm des Health Performance Trainings finde ich sehr gut, der Trainer macht das hoch professionell.
- Er kann das, was er macht. Er kennt sich wirklich aus. Seine Kompetenz geht weit über die eines Sportlehrers hinaus.
- Mit diesem Training ist es erstmals gelungen, meinen Puls unter 100 zu bekommen.

Rechtsanwältin, Bad Homburg

- Ich bin begeistert!
- Wir haben eine bestimmte Laufstrecke, da kam ich zu Beginn nach einigen Minuten schon ins Schnaufen. Jetzt schaffe ich die Strecke sogar in 22 Minuten und komme max. auf Puls 150.

Claus Geisler, Vice President u. General Manager Automotive Power, Infineon Technologies AG

- Mir geht es jetzt wirklich gut.
- Ich habe mich konditionell verbessert, den Blutdruck und Puls gesenkt und Herz-Kreislauf insgesamt verbessert.

Manager eines Wohnbau-Unternehmens, Halle

- Ich habe meine Ausdauer-Leistung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.
- Ich habe keine Rückenschmerzen mehr.

Walter Neumann, Siemens, München

❑ „Sport und Fitnesstraining war noch nie so recht mein Ding.
Ich bräuchte jemanden, der mich motiviert und fachkompetent heran führt.“

- Ich hätte mir nie vorstellen können, daß ich jemals freiwillig und alleine laufen würde. Und zu Beginn konnte ich nicht mal eine Runde am Stück joggen. Jetzt will ich künftig alleine laufen und mich mit dem Health Performance Trainer mehr auf das Muskeltraining zur Verbesserung der Körperspannung konzentrieren.
- Ich bin sehr, sehr froh, daß ich mich entschlossen habe, das zu tun.
- Man braucht am Anfang jemanden, der einen hilft. Ich z.B. hätte sofort nach den ersten Versuchen wieder aufgegeben.

Harald Peter Herbell, Direktor, Wüstenrot Bausparkasse AG, Berlin

- Das garantierte Trainingsziel zur Verbesserung der Ausdauer-Leistung wurde sogar überschritten.
- Vorher war ich gar nicht sportlich aktiv gewesen, habe das Health Performance Training mit 10 Minuten joggen begonnen, jetzt laufe ich 2 - 3 mal wöchentlich ca. 45 - 60 Minuten.

Wolfgang Hofmann, Siemens, Düsseldorf

- Mein Health Performance Trainer vermittelt wirklich Spaß am Sport.

Thomas Meier, Director Product Development GaAs, Infineon Technologies AG, München

- Ich bin sehr, sehr zufrieden mit Health Performance.
- Früher bin ich immer recht schnell gelaufen mit entsprechend hoher Herzfrequenz - in der Annahme, je schneller desto höher wäre der Trainingseffekt. Mir war der Zusammenhang zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung/Fettstoffwechsel nicht bewußt. Jetzt genieße ich das Laufen - besonders morgens.

Geir Sandal, Kaufmännischer Leiter Automotive & Industrial, Infineon Technologies AG

- Ich fühle mich super, bin sehr froh, daß ich das gemacht habe. Alleine wäre ich da nicht dran gekommen. Früher habe ich ab und zu versucht zu laufen. Das war nichts. Jetzt macht es Spaß. Es ist Lust-Laufen statt Frust-Laufen geworden.
- Ich schätze besonders das Stretching nach dem Laufen. Das tut mir sehr gut, hatte früher ganz harte Waden vom Laufen.

Jürgen Lange, Siemens, Berlin

- Jetzt habe ich erfahren, wie gut richtiges Lauftraining tun kann.

Dr. Ulrich Eckert, Geschäftsführer, Haemonetics GmbH, München

- Das Health Performance Training gefällt mir sehr gut. Ich bin begeistert von der Wirkung.
- Ich hatte immer eine Abneigung gegen Laufen. Jetzt nicht mehr, weil die Auswirkungen mich überzeugen. Ich habe meine Ausdauerleistung schon enorm verbessert.
- Schon nach 2 Trainingseinheiten hatte ich den Eindruck, mehr Luft zu bekommen, einfach noch besser atmen zu können.
- Meine Health Performance Trainerin ist in der Lage, mir alles sehr gut zu vermitteln. Sie macht alles meßbar und zählbar. Das fasziniert und überzeugt mich.

Günther Nagel, Siemens Business Services, Siemens IT Service GmbH & Co. OHG, München

□ „Ich möchte allgemein fitter werden.
Meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern.“

- Ich habe mich seit 10 Jahren nicht so gut gefühlt!
Meine Erfolge:

- Gewicht reduziert
- Kondition verbessert
- Beweglichkeit verbessert

Dr. Gunther Schwarz, Geschäftsführer, The Boston Consulting Group, Düsseldorf

- Ich bin höchstgradig zufrieden mit Health Performance.
- Ich fühle mich super, so fit, daß ich aus dem Stand auf den Schreibtisch springen könnte!
- Ich habe das Rauchen aufgegeben, Muskelkraft aufgebaut, bin gelenkig wie eine Kerze geworden.
- Ich fühle mich besser, klarer, kann mich besser konzentrieren
- und der tolle „Side-Effekt“: Ich habe eine ganz neue Lebenseinstellung bekommen. Die Arbeit fällt mir viel leichter....

Manager eines Welt-Konzerns, Paderborn

- Ich empfinde subjektiv eine höhere Leistungsfähigkeit, ich kann schneller laufen, empfinde alles weniger anstrengend, fühle mich fitter.
- Ich finde auch gut, daß bei Health Performance nicht nur der sportliche Aspekt berücksichtigt wird, sondern auch die Psyche.

Dr. Günter Dhom, Inhaber einer oralchirurgischen Praxis, Ludwigshafen

- Ich werde nicht müde, allen, die es hören wollen, das Health Performance Programm zu loben.
- Die Konzentration meines Trainings liegt auf Ausdauer. Ich schaffe bereits nach nur 13 Stunden 60 Minuten am Stück bei konstantem Puls zu laufen.

Thomas Meier, Director Product Development GaAs, Infineon Technologies AG, München

- Es geht mir bestens!
- Ich bin rundum von Health Performance begeistert.
- Mein Hauptziel war ein optimales Wohlbefinden. Das habe ich erreicht.

Kirsten Lange, Geschäftsführerin, The Boston Consulting Group, München

- Ich fühle mich wesentlich besser seit ich regelmäßig trainiere - teils mit Health Performance Personal Trainer, teils alleine.
- Ich trainiere meist morgens gleich, und wenn ich dann ins Büro komme, Sorge ich offensichtlich vor lauter Elan für etwas Verwirrung.
- Meine Sekretärin meint, ich komme jetzt jeden Tag ganz anders, richtig energiegeladen ins Büro.

Kraft Schumann, Leiter Logistik ITS, Siemens, Business Services, München

- Es geht mir dank des Health Performance Trainings sehr gut. Es hat sich schon gelohnt.
- Das merke ich auch bei der Arbeit.
- Meine Ausdauer habe ich bereits verbessert.

Manager eines Welt-Konzerns, Frankfurt

❑ „Ich möchte gerne einige Pfunde abnehmen.“

- Ich habe vieles verändert - auch meine Ernährungsgewohnheiten habe ich schrittweise umgestellt. Der Erfolg durch das Health Performance Programm ist phantastisch: Ich bleibe geistig hellwach und lang anhaltend satt, habe meinen Stoffwechsel angeregt, und die Curry-Wurst schmeckt mir gar nicht mehr.
- Ich habe schon über 8 kg abgenommen und kann jetzt locker fast eine Stunde laufen bei ganz niedrigem Puls.

Ralf Memmel, Vice President, WIT Program Mgr. Infineon Technologies AG, Tel.: 089 - 234.243 80

- Nach nur 15 Health Performance Trainingseinheiten habe ich schon 8 kg abgenommen.

Dr. Günter Dhom, Inhaber einer oralchirurgischen Praxis, Ludwigshafen

- Ich habe 10 kg abgenommen, **Manager eines Welt-Konzerns, Paderborn**

- Außerdem habe ich schon 5 kg abgenommen - ohne Anstrengung.

Claus Geisler, Vice President u. General Manager Automotive Power, Infineon Technologies AG, München

- Außer der allgemeinen Verbesserung meines Wohlbefindens habe ich ganz nebenbei auch noch 4 kg abgenommen, ohne jeglichen Diätzwang.

Martin Kupiek, President Enhanced Services & Applications, Siemens AG

- Ich fühle mich hervorragend.
- Ich habe 11 kg abgenommen durch das Health Performance Training und die Ernährungsvorschläge.

Wolfgang Hofmann, Siemens AG, Düsseldorf

- Und ganz automatisch habe ich auch 3 kg abgenommen.

Thomas Meier, Director Product Development GaAs, Infineon Technologies AG, München

- Ich habe auch schon 5 kg abgenommen. **Professor Dr. Lajos Gazsi, Fellow Advanced Algorithms, Infineon Technologies AG, Düsseldorf und München**

- Ich habe schon 3 kg abgenommen, fühle mich wesentlich besser.

Dr. Ulrich Eckert, Geschäftsführer, Haemonetics GmbH, München

- Ich habe 5 kg abgenommen. **Geschäftsführerin einer weltweit arbeitenden Unternehmensberatung, Berlin**

- Habe 3 kg abgenommen (mehr wollte ich gar nicht).

Jürgen Lange, Siemens AG, Berlin

- Ich habe auch schon 3 - 4 kg abgenommen. **Walter Pernstecher, Siemens AG, München**

- Ich habe 5 kg abgenommen. **Manager eines Welt-Konzerns, München**

❑ „Früher habe ich viel Sport getrieben. Aufgrund des beruflichen Engagements tue ich fast nichts mehr. Ich bräuchte eine Reaktivierung“.

- Ich habe bereits über die Hälfte meines vereinbarten Ziels erreicht.
- Durch das Health Performance Training habe ich wieder richtig Lust, etwas für mich zu tun. Ich gehe auch in Hotels wieder zum Gym.

Burkhard Hartmann, Senior Director, Infineon Technologies AG, Tel.: 089 - 234.844 37

- Mit geht es sehr gut, ich fühle mich viel besser.
- Das Health Performance Trainingsprogramm hat dazu beigetragen, daß ich von meiner reinen Arbeitsorientierung etwas abgekommen bin und wieder eine positive Einstellung zu Fitness und Bewegung habe.

Professor Dr. Lajos Gazsi, Fellow Advanced Algorithms, Infineon Technologies AG, Düsseldorf und München

- Das Health Performance Personal Training ist absolut wichtig. Das Gute dabei ist, daß man einen Trainer hat, der einem nach langer Abstinenz wieder motiviert und hinführt. Alleine bekommt man das einfach nicht hin.

Vertriebs-Vorstand eines Unternehmens der Informationstechnologie, München

- Mir gefällt die ruhige, sehr angenehme Art meines Health Performance Trainers. Er übertreibt es auch nicht, er vermittelt mir den Sport als Ausgleich zu meinem Beruf.

Walter Pernstecher, Siemens AG, München

❑ „Ich möchte mit den täglichen Belastungen besser umgehen können.
Irgendwie streßresistenter werden.“

- Ich schätze besonders die positiven Auswirkungen des Health Performance Programmes auf meine Arbeit:
 - Ich fühle mich belastbarer,
 - habe mehr Gelassenheit gewonnen (und das ist nicht einfach in einem verantwortungsvollen Job),
 - habe mehr Energie und Ausdauer in der täglichen Arbeit.
 - Und das spüren auch meine Mitarbeiter.

**Hans-Joachim Stahl, Geschäftsführer,
Kappa Badenkarton, Gernsbach
Tel.: 07224 - 631.00**

- Das Health Performance Programm hat auch Auswirkungen auf meinen Beruf:
Ich empfinde mich subjektiv als noch tragfähiger, meine Belastbarkeit ist noch weiter angestiegen.

**Ralf Memmel, Vice President, WIT Program Mgr.
Infineon Technologies AG, Tel.: 089 - 234.243 80**

- Früher habe ich 2 - 3 x wöchentlich Aspirin genommen. Das brauche ich jetzt nicht mehr. Ich fühle mich viel wohler.

**Harald Peter Herbell, Direktor, Wüstenrot
Bausparkasse AG, Berlin**

- Ich fühle mich sehr gut.
- Das Health Performance Training tut gut, es ist ausgewogen und abwechslungsreich.
- Ich habe meine Kondition stark verbessert.
- Ich bin wesentlich belastbarer geworden, das spüre ich auch im Alltag.

**Manuela Schmitz, Architektin, Frankonia Wohnbau,
Nettetal**

- Es tut gut, fit zu sein - man kann einfacher mit Belastungen umgehen.

**Geir Sandal, Kaufmännischer Leiter Automotive &
Industrial, Infineon Technologies AG**

(Siehe dazu auch Grafik Auswertung Fitness-Checks, Streßresistenz)

❑ „Ich möchte meine Figur verbessern, etwas ‚Body Shaping‘ täte mir gut.
Aber alleine erreiche ich kaum etwas.“

- Ich konnte durch das Health Performance Training meine Figur verbessern, mein Bauch ist fester und straffer geworden.

**Manuela Schmitz, Architektin, Frankonia Wohnbau,
Nettetal**

- Mir gefällt an dem Health Performance Training, daß zunächst sehr individuell geprüft wird, welche Muskeln genau aufgebaut werden müssen, und dann gezielt trainiert wird.

**Geschäftsführer einer weltweit arbeitenden
Unternehmensberatung, München**

- An meiner Health Performance Trainerin, die ich meistens in München habe, gefällt mir besonders ihre nette Art zu motivieren und mich auch mal hart ranzunehmen.

**Kirsten Lange, Geschäftsführerin, The Boston
Consulting Group, München**

- Ich habe zwar mein Gewicht gehalten, aber es hat sich anders verteilt, und ich fühle mich wohl.

**Geir Sandal, Kaufmännischer Leiter Automotive &
Industrial, Infineon Technologies AG**

- Ich bin sehr zufrieden.
- Die Health Performance Trainer sind sehr gut, sie haben sich sehr schnell in meine Probleme eingefühlt.
- Mein Ziel war, die Anatomie meines Körpers zu verbessern. Das habe ich erreicht.

**Vertriebs-Vorstand eines Unternehmens der
Informationstechnologie, München**

- Und das Muskelaufbau-Training ist quälend, aber gut. Die anschließende Massage ist dann der Lohn.

**Dr. Ulrich Eckert, Geschäftsführer, Haemonetics
GmbH, München**

- Meine Health Performance Trainerin geht gut auf mich ein und fordert mich mit sanfter Gewalt.

**Dr. Werner Reczek, Director Production Planning,
Infineon Technologies AG**

(Siehe dazu auch Grafiken Auswertung Fitness-Checks!)

❑ „I have a dream....“ (Einen Marathon oder Triathlon zu schaffen ist keine Utopie)

Meine Erfolge:

- Ich habe abgenommen und obwohl mir Laufen vorher überhaupt keinen Spaß gemacht hat, trainiere ich jetzt mit meinem Health Performance Personal Trainer für einen Triathlon.

(Den Herr Dr. Dean mittlerweile erfolgreich absolviert hat. Siehe sein Brief)

Dr. David R. Dean, Geschäftsführer, The Boston Consulting Group, München

- Meine Erwartungen wurden erfüllt, und das Health Performance Programm bringt auch etwas.
- Meine Ausdauer habe ich bereits merklich verbessert.
- Vorher bin ich nur sporadisch mal gelaufen. Jetzt will ich im Herbst den Marathon laufen. 21 km schaffte ich bereits sehr gut.

Walter Pernstecher, Siemens AG, München

- Durch das Health Performance Training fühle ich mich sehr gut. Auch die Ernährungsberatung gab mir Impulse.
- Ich hatte vor dem Training mit Health Performance 10 Jahre lang keinen Sport mehr getrieben, nun werde ich in 3 Monaten einen Marathon laufen. Ich habe bereits getestet und schaffe die 42 km in 5 Stunden.

Friedrich Bunk, Siemens AG, München

- Ich habe bereits gute Erfolgserlebnisse beim Laufen. Mein langfristiges Ziel ist nun, an einem Triathlon teilzunehmen.

Martin Kupiek, President Enhanced Services & Applications, Siemens AG, München

❑ „Ich wünsche mir ein sportartspezifisches Fitness-Training - zum Ausgleich und für mehr Erfolge in meinem Lieblingssport (z.B. - Ski

- Golf
- Tennis
- Marathon

- Und ich habe durch das Health Performance Training meine Rücken- und Bein-Muskulatur enorm verbessert.
- Dadurch konnte ich tolle Erfolge beim Golfspielen erzielen: Ich verspüre eine hervorragende Leistungssteigerung und verbesserte Fitness und Konzentrations-fähigkeit. Damit ist es mir wesentlich leichter gefallen, über 18 Loch zu spielen und auch noch mein Handicap zu verbessern.
- Ich bin begeistert von dem Health Performance Training, weil es abwechslungsreich, alles sehr gut organisiert ist und die Trainer außergewöhnlich zuverlässig sind.

Martin Kupiek, President Enhanced Services & Applications, Siemens AG, München

- Ich fühle mich richtig gut. Meine Radtour, die ich gerade mit Freunden gemacht habe, war erstaunlich gut.

Dr. Günter Dhom, Inhaber einer oralchirurgischen Praxis, Ludwigshafen

- Ich schätze besonders die Abwechslung: Mein Health Performance Training begann mit Jogging und Gymnastik, dann wurde der Schwerpunkt verlagert auf Koordination und sportsspezifisches Ausgleichstraining. Das Training wird mal drinnen, mal draußen durchgeführt, es wird mit unterschiedlichsten Geräten trainiert u.v.m.
- Ich habe allgemein eine bessere Fitness erreicht, fühle mich wesentlich wohler beim Joggen, habe auch mehr Motivation zum Joggen und eine bessere Kondition beim Tennis und Skifahren. Meine Freunde haben bemerkt „So fit warst Du schon lange nicht mehr.“

Hans-Martin Schweizer, Senior Vice President Logistics, Infineon Technologies AG