

Dr. Hendrik Wahler
mindyourlife
Erthalstr. 1
55131 Mainz

Mainz, den 13.04.2018

V-I-S Vitalität mit System
GmbH & Co KG Mainz
Große Bleiche 14–16
55116 Mainz
Deutschland
Telefon +49 6131 230 135
Fax +49 6131 230 172
mainz1@kieser-training.com
www.kieser-training.de



Eine Übersicht der zertifizierten Studios finden Sie unter www.certipedia.com

Empfehlungsschreiben für Dr. Hendrik Wahler

Herr Dr. Hendrik Wahler von *mindyourlife* veranstaltete am 24.02.2018 in unserem Kieser-Training-Studio in Mainz ein 3-stündiges Seminar zum Thema „Stress-Fitness“. Das Seminar bot unseren Mitgliedern eine umfassende und leicht zugängliche Einführung in das Thema „Stress-Fitness“. Dabei wurden das Stress-Prinzip und seine Wirkungsweise erläutert – und anschließend nachhaltige, effektive Strategien zum Stress-Management vorgestellt. Herr Wahler überzeugte durch einen verständlichen Vortrags- und Moderationsstil, sodass den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anhand lebhafter Beispiele und lebensnaher Übungen die Wirkungsweise des Stress-Prinzips verdeutlicht wurde. Das Seminar wurde durch einen persönlichen Stress-Test optimal ergänzt. So konnten die Teilnehmer auch Ihre eigene Stressbelastung besser verstehen und mit Ihrem neuen Wissen zur Stressprävention verknüpfen.

Die Gestaltung des Seminars zeichnete sich durch eine hohe Praxisorientierung und einen Bezug zur Fitness-Branche aus. Ein besonderer Fokus des Seminars lag auf dem Thema Sport und Fitness – und Herr Wahler hat hier eindrücklich herausgearbeitet, dass Fitness-Training eine der besten Anti-Stress-Strategien darstellt. Dabei wurde vor allem auf die naheliegende Lösung hingewiesen, das eigene Training bei Kieser Training zu intensivieren. Unsere Teilnehmer haben uns äußerst positive Rückmeldungen zum Seminar gegeben und die Veranstaltung als tollen, kostenlosen Zusatz-Service unseres Studios wahrgenommen. Wir glauben, dass das die Kundenzufriedenheit und Kundenbindung an unser Studio nachhaltig gefördert hat.

Das Seminar von Dr. Hendrik Wahler hat uns voll und ganz überzeugt. Unsere Mitglieder waren begeistert und haben die Veranstaltung als tollen Service unseres Studios wahrgenommen. Daher können wir das Seminar uneingeschränkt weiterempfehlen, insbesondere für unsere Kolleginnen und Kollegen aus der Fitness-Branche.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Nadine Langer', written over a horizontal line.

Nadine Langer
Betriebsleiterin
Kieser Training Mainz