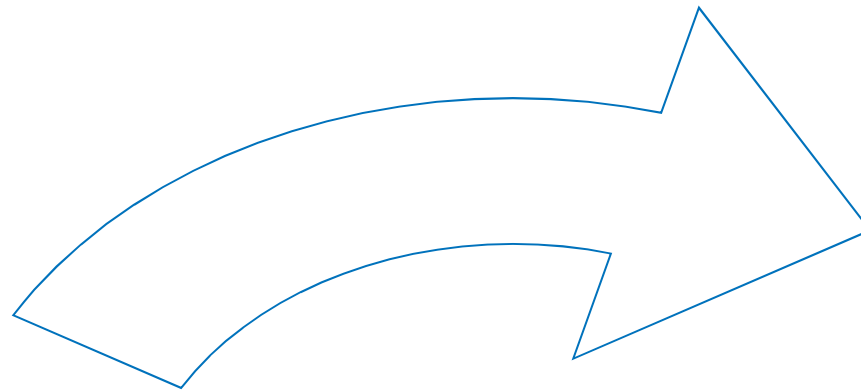




# Für Firmen

Schritt für Schritt



**Bewegungs-,**

**Gesundheits- u.**

**Persönlichkeits-Trainings**



Schritt für Schritt

# Personal Training Thomas Schmid bietet



**Trainings**  
für körperliche,  
geistige und  
emotionale Fitness,



die die  
**Teamentwicklung**  
steigern und

für hohe **Belastbarkeit**  
und **Aktivität**  
sorgen.

Schritt für Schritt



**Sport**

**Bewegung**



**Persönlichkeit**

Schritt für Schritt



## Sportkurse

(Laufen, Nordic Walking,  
Bauch- u. Rückentraining)



## Bewegungspausen

(30 min. zur Mittagszeit,  
am Arbeitsplatz)



Gesundheitscoachings,  
Seminare u. Workshops

Schritt für Schritt



**Bewegungskurse**



**Bewegungspausen**

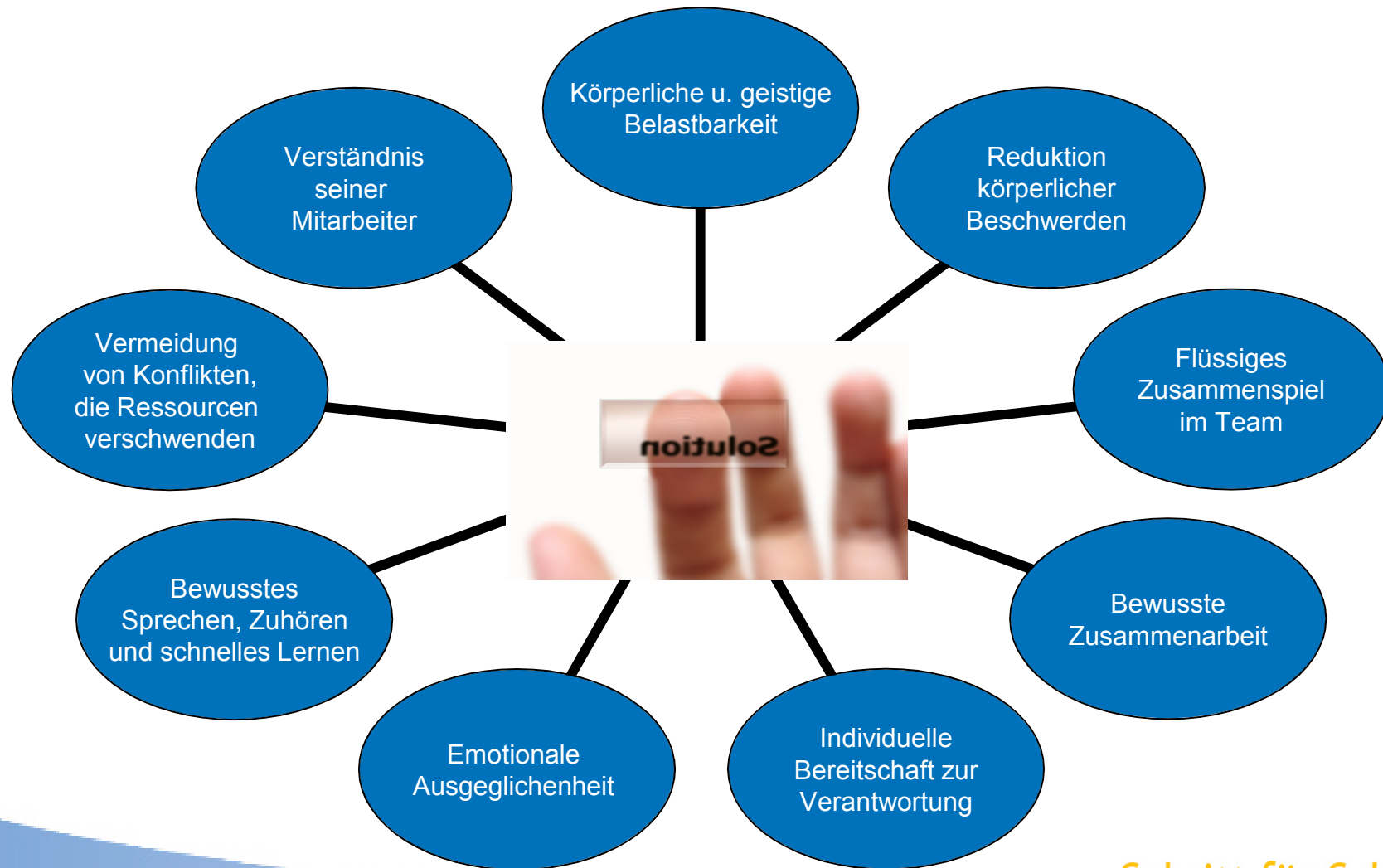


**Gesundheitscoachings, Workshops, Seminare**

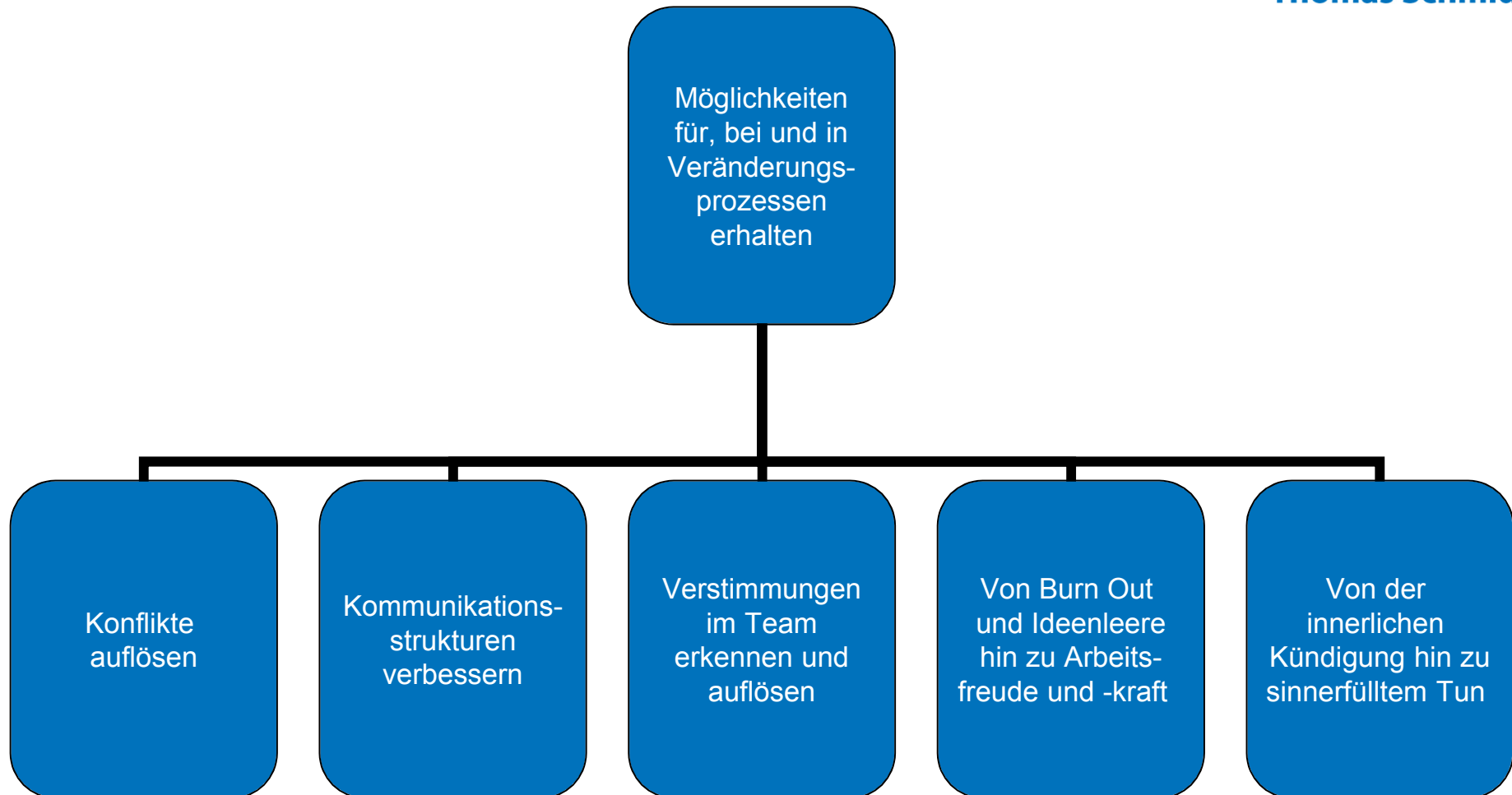


**Schritt für Schritt**

# Nutzen



# Inhalt





Für Firmen, die ...



Begeisterung  
für  
Veränderung  
wünschen

Neue  
Ansätze und Denkweisen  
erlauben



Expandieren  
anstatt  
Überleben



Schritt für Schritt

# Und jetzt?

Ihren  
derzeitigen Standpunkt  
erkennen



Ihre  
Absichten und Ziele  
festlegen

Fragen Sie nach einem  
ersten Gespräch.



Umsetzung und Realisierung  
planen und besprechen



Schritt für Schritt

# Kontakt



Thomas Schmid  
Management Trainer  
Dipl.-Sportwissenschaftler (TU München)

Personal Training Thomas Schmid  
Frankinger Str. 4  
84559 Kraiburg a. Inn

Tel.: +49 (0)8630 – 27 14 15 2  
Mobil: +49 (0)170 – 90 29 88 7  
E-Mail: [thomas.schmid@ptts.de](mailto:thomas.schmid@ptts.de)

Internet Homepage: [www.ptts.de](http://www.ptts.de)

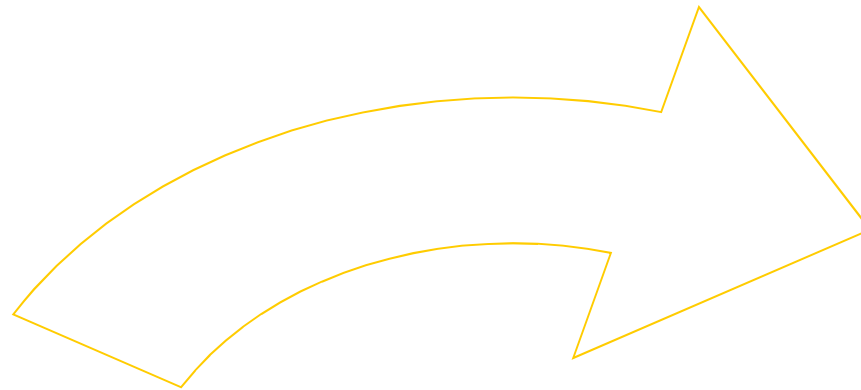


In den letzten Jahren habe ich mich intensiv mit dem Thema Veränderung beschäftigt und bin selbst durch viele Veränderungsprozesse gegangen. Heute gebe ich diese Erfahrungen u.a. an Firmen weiter, damit diese die in Veränderungsprozessen liegenden Kräfte ausschöpfen können.

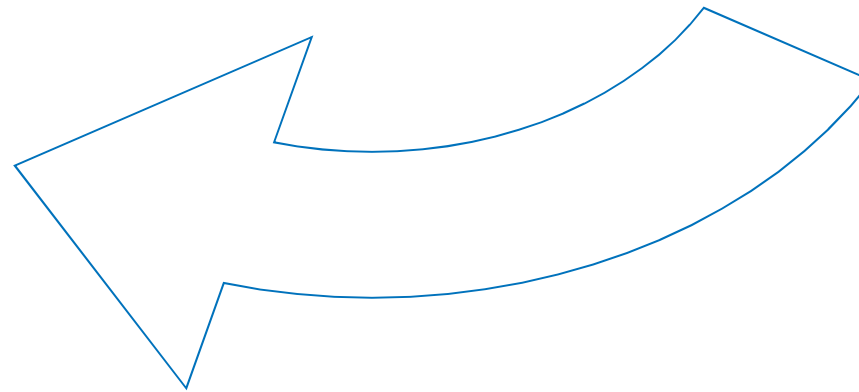
Schritt für Schritt

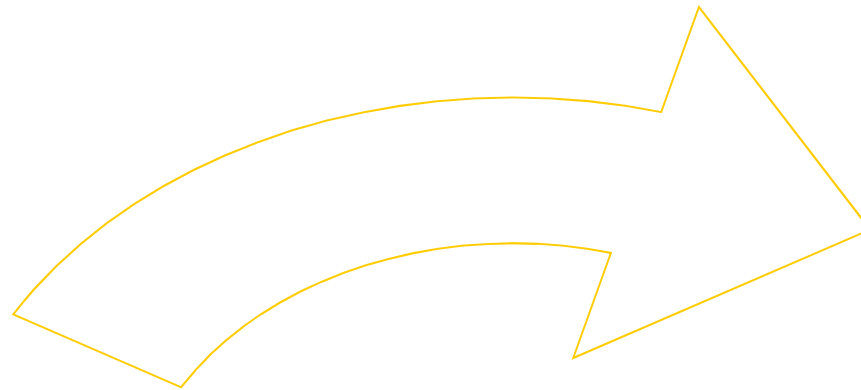
Bisher profitieren von diesen Möglichkeiten:



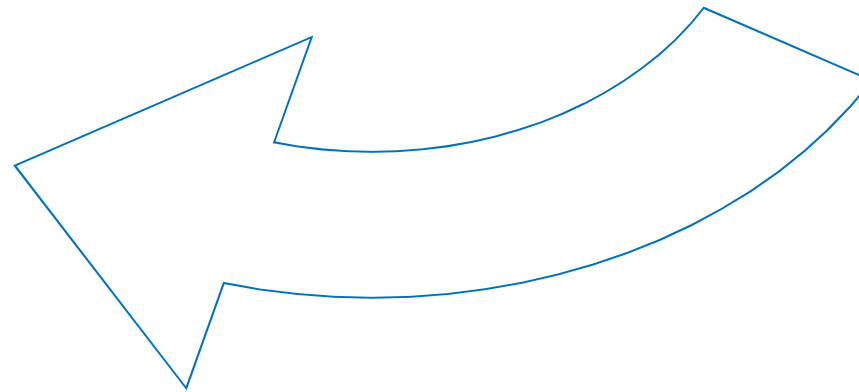


Nutzen Sie  
**Bewegungs-,  
Gesundheits- u.  
Persönlichkeitstrainings**  
für sich und Ihre Mitarbeiter





Nutzen Sie  
Personal Training Thomas Schmid  
für sich und Ihre Mitarbeiter in Ihren Projekten



Schritt für Schritt