



Arbeitsmarktservice
Reutte

Klaus Witting
Arbeitsmarktservice Reutte
Geschäftsstellenleiter

6600 Reutte, 23.02.17

Claudia Reichel;
Fitnesstrainerin beim AMS Reutte

Frau Reichel Claudia – ausgebildete Fitnesstrainerin - betreut das körperliche Gesundheitsprogramm beim AMS Reutte.

Seit 2010 werden neben verschiedensten weiteren Angeboten auch spezielle Fitnessveranstaltungen durchgeführt. Je nach Jahreszeit wurden seither Pilates, Nordic Walking und Brasil Walking den MitarbeiterInnen des AMS Reutte angeboten. Aus meiner Sicht ist es wichtig, einen Ausgleich zur meist körperlich monotonen sitzenden Tätigkeit der Büroarbeit zu haben.

Diese Fitness- und Bewegungstherapie wird seither von Claudia Reichel geleitet. Die teilnehmenden MitarbeiterInnen sind stets mit großer Begeisterung bei den Trainingseinheiten dabei.

Frau Reichel ist eine fachlich sehr versierte Trainerin, die sich auch bemüht und darauf achtet, dass die Übungen auch den gewünschten positiven Gesundheitsaspekt erbringen. Die angebotenen Einheiten sind abwechslungsreich, bieten jedem trotz unterschiedlicher Grundvoraussetzungen die Chance aktiv mit zu arbeiten und sich zu verbessern.

Claudia Reichel versteht es sehr gut individuelle Leistungsunterschiede auszugleichen und geht dabei auf die MitarbeiterInnen und deren Wünsche sehr gut ein. Die durchgeführten Fitnessseinheiten sind stimmig und werden von den MitarbeiterInnen des AMS immer wieder gerne genutzt.

Frau Claudia Reichel ist eine fachlich kompetente Trainerin, die auf die Bedürfnisse von Unternehmen eingeht und dafür individuelle Fitnessprogramme, abgestimmt mit dem Unternehmen, konzipiert und auch umsetzt.

Für mich als Leiter des AMS Reutte ist die körperliche Fitness meiner MitarbeiterInnen die Grundvoraussetzung um die herausfordernden Beratungsgespräche möglichst optimal erledigen zu können. Aus dieser Sicht sind für Gesundheitsaktivitäten bei Unternehmen die umfangreichen Fitnessangebote von Frau Claudia Reichel nur zu empfehlen.

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Witting
Leiter AMS Reutte

6600 Reutte, Claudiastraße 7
Tel 05672/62404 100 / Fax 05672/62404190
e-mail: Klaus.Witting@ams.at

Janine Drewes, Finanzamt Reutte, April 2015:

“Gemeinsames Bewegen macht immer mehr Spaß und fällt dann auch leichter, es fördert das Arbeitsklima und ist ein super Ausgleich nach dem langen Sitzen im Büro.

Ich habe mich auf der Homepage 2beefit informiert und bin dann auf deine Kurse gestoßen, weiters habe ich auch schon von mehreren Leuten von deinen umfangreichen und individuellen Kursprogramm gehört.

Mich hat es sehr gefreut, dass sich so viele Kollegen für den Kurs interessiert und auch teilgenommen haben.

Ich habe nur positive Feedbacks erhalten und es wurde auch schon der Wunsch geäußert nochmals den Kurs zu buchen.

Positiv war auch die individuelle Gestaltung der Trainingseinheiten und dass das Programm so gewählt wurde, dass jeder mitmachen konnte.

Ich freue mich auf den nächsten Kurs. :



Bezirkshauptmannschaft Reutte

Bezirkshauptfrau

Mag. Katharina Rumpf

Telefon +43(0)5672/6996-5600

Fax +43(0)5672/6996-5605

bh.reutte@tirol.gv.at

DVR:0024660

UID: ATU36970505

Claudia Reichel;
Firmenfitness

Geschäftszahl I-/2012

Reutte, 26.03.2012

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bezirkshauptmannschaft Reutte verrichten vorwiegend sitzende Tätigkeiten. Nachdem immer wieder über Rückenbeschwerden bzw. aufgrund der Arbeitsbelastungen in einer sich ändernden Arbeitswelt auch über besondere Stresssituationen geklagt wurde, habe ich mich im Sinne einer umfassenden Gesundheitsvorsorge im Jahr 2009 entschlossen, ab Herbst 2009 einen Pilates-Kurs für MitarbeiterInnen zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens anzubieten. Dieser Kurs findet seither zwei mal im Jahr mit je 10 Unterrichtseinheiten (1 x pro Woche) nach Dienstschluss im Amt statt und erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Die Pilatesstunden sind ein wesentlicher Beitrag unserer betrieblichen Gesundheitsvorsorge, der auch im Rahmen des Bedienstetenschutzes besonders unterstützt wird. Neben der Gesundheitsvorsorge fördert dieses Fitnessprogramm auch die MitarbeiterInnenmotivation und trägt wesentlich zur Teambildung bei.

Bereits seit Beginn des betriebsinternen Fitnessprogramms wird dieser Pilates-Kurs von Frau Claudia Reichel als Fitnesstrainerin geleitet. Frau Reichel hat sich dabei stets als sehr kompetente Trainerin erwiesen, welche sich um jeden einzelnen Teilnehmer/jede einzelne Teilnehmerin besonders bemüht und darauf achtet, dass die Übungen auch tatsächlich richtig ausgeführt werden. Auf Wünsche bzw. körperliche Beschwerden der TeilnehmerInnen geht sie besonders ein. Immer wieder bietet sie ein sehr abwechslungsreiches Programm, welches stets von der passenden Musik umrahmt wird. Es ist besonders Frau Reichel zu verdanken, dass sich nach wie vor so viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bezirkshauptmannschaft Reutte für das Fitnessprogramm begeistern. Aus Sicht der Bezirkshauptmannschaft Reutte kann das Angebot der Firmenfitness unter Leitung von Frau Claudia Reichel nur weiterempfohlen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Die Bezirkshauptfrau:


Mag. Rumpf

Obermarkt 7, 6600 Reutte, ÖSTERREICH / AUSTRIA - <http://www.tirol.gv.at/bh-reutte>

Bitte Geschäftszahl immer anführen!



Bundeswehr Sozialwerk
Hier scheint die Sonne!

„Haus Diana“, Bergbahnstraße 16, A – 6600 Höfen/Reutte

Frau
Claudia Reichel
Leimbachweg 13

6604 Höfen/Tirol

Bundeswehr Sozialwerk e.V.
"Haus Diana"

Mitglied im Paritätischen
Wohlfahrtsverband

Bergbahnstraße 16
A – 6000 Höfen/Reutte

Telefon:
0043.5672. 62 82 6

Telefax:
0043.5672. 65 63 4

E-Mail:
info@haus-diana.de

Internet:
www.bundeswehr-sozialwerk.de

Bearbeiter/in:
Michael Böhmländer

Datum:
23.02.2017

Referenz

Frau Claudia Reichel ist seit 2010 als selbständige Fitnesstrainerin in unserem Hause tätig.

Aufgabengebiet:

- Planung und Durchführung diverserer Sportaktivitäten wie z.Bsp. Zumba, Pilates, Togu-Brasil-Walking, Workout, Aerobic, Step-Aerobic, Personal-Training, Drums-Alive, Bauch-Beine-Po-Training, Gymnastik mit dem Pezziball für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Beurteilung:

Frau Claudia Reichel erledigt das von Ihr selbst gestaltete und ausgearbeitete Programm äußerst gewissenhaft, kreativ und mit sehr viel Liebe und Humor.

Sie ist bei den Kindern, Jugendlichen, wie auch bei den Eltern sehr beliebt und hat mit Ihrer spritzig-fröhlichen und motivierenden Art selbst die größten Sportmuffel motivieren können.

Ebenso ist Sie außerordentlich kooperativ in der Teamarbeit und hat somit einen wesentlichen Teil zum guten Gelingen von unvergesslichen Ferien für Groß und Klein beigetragen.

Claudia Reichel ist eine Trainerin mit Leib und Seele, die alle immer durch ihre nette, freundliche und fröhliche Art motiviert. Ihre Choreographien sind abwechslungsreich d.h. sie macht in jedem Kurs eine andere Choreographie (nie eine doppelt), so dass man auch die Konzentration immer wieder schulen kann. Sie bietet eine sehr gute fachliche Anleitung und versucht sich auf jede Teilnehmerin einzustellen, was immer vorbildlich gelingt. Ihre frische und fröhliche Art reißt jeden mit und sie versteht es außergewöhnlich gut aus jedem das Letzte herauszuholen.

Bankverbindung:
Raiffeisenbank Reutte

BLZ: 363 05
Kto.-Nr.: 411140

IBAN: AT 56 3630 5000 0041 1140
SWIFT-BIC: RBRTAT22

Steuer-Nr.: 205/5783/1248

August 2016 , Daniela M., Personal Training

“Power Power Power – mit diesen Worten kann man die Kurse bei Claudia am besten beschreiben.

Durch eine Freundin bin ich zu Claudias Gruppenkursen gekommen. Diese sind immer mit viel Spaß & Schweiß verbunden – aber so soll es ja auch sein.

Schnell packte mich der Ehrgeiz und die Motivation zum Training wurde immer mehr.

Mein Ziel war es, den Körper noch mehr zu definieren, denn „Strong is the new skinny“ und so kam ich dann über ein Gespräch mit Claudia zum Personaltraining.

Die Personaltrainings sind noch mal um eine Spur anstrengender, da man genau von Claudia unter die Lupe genommen wird 😊

Aber genau aus diesem Grund machen wir ja solche Trainings, denn wir wollen unseren Körper definieren und das ist mir mit Claudia auch super gelungen und dafür bin ich ihr dankbar.

Wir haben viele anstrengende & lustige Stunden zusammen, und es werden sicher nicht die letzten gewesen sein, denn es macht einfach Spaß, mit ihr zu trainieren!”

Referenzschreiben: Valer Verena, selbständige Kosmetikerin, Personal Training

Ausgleich zur Arbeit, Stärkung der Rückenmuskulatur aufgrund von Skoliose, sowie Stärkung der Muskulatur und Straffung des gesamten Körpers – diese Gründe bewegten mich, mich für das Personal Training mit Claudia anzumelden.

Durch die äußerst positiven Erfahrungen ihrer gesamten Gruppen Workouts, welche ich schon seit ca. 10 Jahren regelmäßig besuche, war für mich klar, dass Claudia die perfekte Trainerin für mich ist.

Bereits nach nur wenigen Stunden merkte ich bereits eine Veränderung. Besonders die durch das Training **verbesserte Skoliose** und **gestärkte Rückenmuskulatur** zeigten mir, wie wirksam Claudias Training ist. Auch die **Straffung des Körpers** und der Aufbau der gesamten Muskulatur waren in kürzester Zeit sichtbar. Durch Claudias Engagement, Motivation und „Gepushed-Werdens“ konnte dieses Ziel in so kurzer Zeit erreicht werden. Auch die 2:1 Personal Trainings mit meiner Schwester, welche auch von Claudias Trainings begeistert ist, waren immer sehr intensiv und machten zudem großen Spaß. Denn zu zweit trainiert sich ja angeblich besser und vor allem leichter 😊

Claudias kleiner Fitnessraum bietet alles was das Trainingsherz begehrt. Unterschiedliche Geräte wie die Togu Brasils, Gymnastikbälle, Rutschpads, Gewichte, der „BOSU“ oder der Staby, aber auch abwechslungsreiche Outdoortrainings und vieles mehr bieten die perfekte Ergänzung zu Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Begleitet von leckeren Tees und Smoothies, sowie kleinen Tipps und Tricks zu Übungen für zu Hause und zur Ernährung wird das Trainingsprogramm abgerundet. Natürlich nicht zu vergessen ist der Spaßfaktor

Wer für sich selber und sein Wohlbefinden etwas tun möchte, ist bei Claudia genau richtig, egal ob Gruppenfitness, Personal Training alleine oder zu zweit. Ich empfehle sie für alle Trainings weiter. „

Personal Training, Corina V. ; 11.2014

“Ich trainiere nun seit Februar 2014 bei Claudia. Ich bin Mutter eines Kleinkindes und habe dazu noch einen ziemlich arbeits- und zeitintensiven Beruf. Beim Stöbern im Internet bin ich zufällig auf sie gestoßen und nach ausführlicher Studie der Homepage und einem kurzen E-Mail-Kontakt ging es los.

Für mich war die Option auf individuelles Training zu den Zeiten wo ich auch Zeit habe, perfekt.

Mein Ziel war es meine körperliche Fitness wieder zu steigern und wieder zu meinem Wohlfühlgewicht zu kommen. Und das Training mit Claudia war meine Initialzündung. Wir haben uns von Anfang an gut verstanden, ist bei Claudia auch nicht sehr schwer! Claudia macht mit mir alles an Training was ich möchte, Hauptsache es ist anstrengend. Sie hat ein großes Repertoire an Trainingsmethoden und –geräten, bildet sich zudem ständig weiter und probiert neue Sachen aus. So wird das Training nie langweilig. Alleine schaffe ich es persönlich nicht, mir zum einen die Zeit zu nehmen und dann selbstständig ein intensives und zielführendes Training durchzuführen.

Nach einem $\frac{3}{4}$ Jahr kann ich sagen, dass sich meine Erwartungen voll und ganz erfüllt haben. Ich habe 12 kg abgenommen und fühle mich wieder wohl in meinem Körper, bekomme auch viele Komplimente dazu. Und vor allem bin ich wirklich wieder FIT, nicht so schnell aus der Puste, habe mehr Kraft und Spaß macht es auch noch – was will man mehr.

Mittlerweile habe ich auch schon einige ihrer Kurse entdeckt und die Kombination aus Gruppen- und Einzeltraining ist top. 2beefit kann man mit Claudia wörtlich nehmen!”