



Seit Juni 2011 führt der Yoga-Lehrer Clemens Fritschka in der Projektron GmbH regelmäßig einstündige Gesundheitstrainings für die Mitarbeiter durch. Clemens Fritschka ist spezialisiert auf Bikram Yoga (Hot Yoga), Praktiker der Traditionellen Thai-Yoga-

Massage und YogaQiGong-Übungsleiter.

**Projektron GmbH**www.projektron.de

Branche: Softwarehersteller
Zusammenarbeit seit: 2011

In Anspruch genommene Dienstleistungen:
Firmeninterne Gesundheitstrainings

Stand: 06/2012

von Jasmin Hanus

Leiterin Verwaltung | Projektron GmbH

Die Projektron GmbH ist Hersteller der Projektmanagement-Software Projektron BCS. Die Arbeit in der Firma findet am Computer statt. Um Verspannungen vorzubeugen, entschlossen wir uns, Herrn Fritschka für ein Gesundheitstraining zu engagieren.

Herrn Fritschkas Übungen zur Gesundheitsprävention für Schultern, Nacken und Gesicht sind leicht nachzumachen, wirken sehr belebend und lösen Spannungen.

Wir lernen von ihm, dass auch kleine Übungen helfen, die

Leistungsfähigkeit und Konzentration zu steigern und Verspannungen vorzubeugen. Auch Tipps zur Entlastung der Augen und Finger, die am Computer stark beansprucht werden, gehören zu seinem Programm. Er stellt außerdem eine hilfreiche und detaillierte Beschreibung der Übungen und eine „Kleine Rückenschule“ für eigenständiges Training zur Verfügung.

Mitarbeiter von uns hatten die Bikram-Yoga-Kurse von Herrn Fritschka besucht und waren sehr angetan – so entstand die Idee für eine Zusammenarbeit.

Durch seine stets freundliche und angenehme Art strahlt Herr Fritschka eine Ruhe aus, die



maßgeblich zur Entspannung und Konzentration während des Trainings beiträgt. Sein Angebot wird von unseren Mitarbeitern begeistert angenommen und sehr geschätzt, weshalb wir das Training jetzt regelmäßig durchführen.

Aufgrund unserer sehr positiven Erfahrungen mit Herrn Fritschka, können wir sein Gesundheitstraining für Unternehmen wärmstens empfehlen.

Wir freuen uns außerdem auf die weitere Zusammenarbeit!

*Weitere Anwenderberichte und mehr Informationen zu **Projektron BCS** finden Sie unter: www.projektron.de*

