

## **Fit for Leadership – geistig und körperlich fit für die Herausforderung der Führung**

Die Führungskraft steht heute im Spannungsfeld zwischen Unternehmens- und Mitarbeiterinteresse. Sie finden täglich Kompromisse, um zwischen diesen beiden Polen zu vermitteln. Führungskräfte von heute müssen Führung anders denken, denn sie sind gefordert, ihre Führung individuell und flexibel den jeweiligen Situationen und dem jeweiligen Mitarbeiter anzupassen.

Bei solch großen Herausforderungen ist es neben dem fachlichen Handwerkszeug auch wichtig, körperliche und mentale Fitness mitzubringen. Lernen Sie in unserem Seminar auf sich zu achten und Ihre eigenen Ressourcen gut einzuteilen. Für Ihre körperliche Fitness bieten wir an den ersten beiden Seminartagen körperliche Übungseinheiten mit einer Diplom Sportwissenschaftlerin an. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung für unser Outdoorcamp mit.

### **Seminarinhalte für ein dreitägiges Seminar**

- Aufbau, Führung und Motivation multidisziplinärer Teams
- Führungskraft als Coach und Weichensteller
- Mitarbeitergespräche erfolgreich führen
  
- Mitarbeitermotivation erkennen und fördern
- Widerstände erkennen und erfolgreich lösen
- Vertrauen und Kontrolle im Gleichgewicht
- Werte- und Entwicklungsquadrat
  
- Konfliktmanagementsignale erkennen
- Grundmuster der Konfliktbewältigung
- Konfliktgespräche erfolgreich führen
  
- Energiemanagement
- Die Bedeutung der körperlichen Aktivität
- Stress & seine Folgen
- Entspannungstechniken und sportliche Aktivität

### **Seminardetails**

- 15. bis 17. Februar 2021 oder 24. bis 26. März 2021
- jeweils von 8.00 bis 15.30 Uhr
- Seminarhotel in Hamburg
- Seminarpreis 1.550,00 Euro je Seminarteilnehmer inkl. Seminarbewirtung
- Übernachtungen und weitere Bewirtung buchen Sie bitte ggf. separat
- Alle unsere Preise verstehen sich zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer (derzeit 19%)

## Funktional Training in unserem abendlichen Outdoorcamp

Heutzutage spielt eine **ganzheitliche Ausbildung der Muskelgruppen** eine größere Rolle als pure Kraft. Und genau in diese Schiene passt das momentan so populäre Functional Training.

Das Training setzt auf dynamische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper fordern, um umfassend fit zu werden und eine durchtrainierte Figur zu erreichen. In einer Art Zirkeltraining werden Übungen vollzogen, die mindestens 60% der Muskeln des Körpers ansprechen sollen. Durch die komplexen Bewegungsabläufe kommen die Muskeln von ganz alleine. Zudem wird das Verletzungsrisiko im Alltag deutlich reduziert.

Die **Vorteile des Functional Trainings** liegen auf der Hand: Verkürzung der Trainingszeit, gleichzeitiges Training von Kraft und Ausdauer, Förderung der Beweglichkeit und Koordination. Außerdem sind neben einigen wenigen Hilfsmitteln keine anderen Mittel notwendig, denn das Training setzt vor allen Dingen auf das Eigengewicht des Trainierenden und versucht ihn auf diese Art und Weise optimal zu fordern, ohne dabei die anatomischen Gegebenheiten zu überfordern.

## Unsere Trainerin

Mein Name ist **Sandra Betz** und ich bin 1973 in Hamburg geboren.

Körperliche Aktivität und Gesundheit mit dem Fokus auf die Einheit von Körper, Geist und Seele standen schon immer im Mittelpunkt meines Lebens.



Im Alter von 2 Jahren habe ich mit Kinderturnen angefangen und nie mehr aufgehört Sport zu treiben. Das Geräteturnen hat mich bis zum Jugendalter begleitet. Ergänzt habe ich mein Training durch Jazzdance, Aerobic und TGW (Turnerjugend-Gruppen-Wettstreit) bis ich 1995 mit dem Studium der Diplom-Sportwissenschaft an der Mainzer Johannes Gutenberg-Universität begonnen habe.

Während des Studiums habe ich 1996 angefangen in einem Fitness-Studio zu arbeiten und war dort bis 2013 fest angestellt. Zusätzliche Qualifikationen habe ich in den Bereichen Aerobic, Seniorensport, Rückenschule, Spinning, Muscle Power, Team Rowing, und Nordic Walking erworben.

Nach einem längeren Auslandsaufenthalt und die Rückkehr in den Norden Deutschlands habe ich mich im Januar 2015 selbständig gemacht und habe mir das Ziel gesetzt Dich FIT zu machen!!

Eine zusätzliche Qualifikation als "Funktioneller Faszientrainer" kam im Jahr 2017 dazu.

**Also - runter vom Sofa, raus an die FRISCHE LUFT und FIT werden.**