



STROEBE & KOLLEGEN



**FOKUS-TRAINING  
ERFOLGREICH FIT**

# ERFOLGREICH FIT

## INDIVIDUALISIERTES SPORT-PROGRAMM FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND PROJEKTLEITER

„Es ist der Geist, der sich den Körper baut.“  
(Friedrich Schiller)



### ZIELE

Die positive Wirkung körperlicher Aktivität auf unsere physische und psychische Gesundheit ist heute vielfach belegt. Mit etwas Zeit, Motivation und v. a. einem individuell abgestimmten Trainingsplan ist es machbar, wieder mehr Freude und Leistungsfähigkeit zu verspüren, sich klarer im Kopf zu fühlen und zudem Vorbild für gute Selbstführung zu werden.

Aktiv, fit, leistungsfähig und konzentriert zu sein, gelingt bestens mit erfahrenen Trainern plus sinnvollen Strategien. In diesem besonderen FOKUS-TRAINING werden im Rahmen von Zielsetzung, Trainingsplanung, Umsetzung, Evaluation **Training und Bewegung personalisiert**. Dadurch werden Ressourcen effizienter eingesetzt, Erfolge schneller spürbar und die Basis für nachhaltiges Engagement belebt: **Begeisterung für Bewegung**.

### NUTZEN

- Komponenten erfolgreicher Bewegungsprogramme kennen und umsetzen können
- Bewegungsprogramme auf sich persönlich zuschneiden können
- Praktikable, leistungsdiagnostische Verfahren kennen und einsetzen können
- Motivationsstrategien kennen und anwenden können
- Nach Rückschlägen wie Verletzungen oder Zwangspausen wieder aktiv werden
- Durch frisches Wissen zu Training und Ernährung kompetenter handeln

## STROEBE & KOLLEGEN-TRAININGS FÜR BLÜHENDE ERGEBNISSE



### METHODIK

Sie als Teilnehmende sind die Akteure, die den Ablauf entscheidend mitbestimmen durch

- Besprechung und Analyse bisheriger Aktivitäten und Ergebnisse
- Eigene, aktuelle Situationen unter Beachtung individueller Voraussetzungen bearbeiten
- Konzeption des eigenen konkreten, individuellen Bewegungsplans
- Interaktive Fragerunde
- Formulieren der ersten Schritte nach dem FOKUS-TRAINING

**DAUER:** 1 Tag

**ORT:** München oder nach Teilnehmerwunsch

**TRAINER:** Klaus Reithmeier

**KOSTEN | TERMINE | ANMELDUNG** direkt auf unserer Website [www.manager-training.de](http://www.manager-training.de)

## DAS STROEBE-TRAININGSSYSTEM

Unser Trainingssystem ist praxisnah, professionell und wird zudem speziell auf die jeweiligen aktuellen Fragen und Ziele der Teilnehmenden abgestimmt. Unser Trainer-Team verfügt über jahrzehntelange Erfahrung – in der Wirtschaft auf Führungsebene ebenso wie als ausgebildete (Sport-)Trainer.

Sie erhalten zu Ihrem **FOKUS-TRAINING** eine ausführliche Dokumentation. Dies ist eine wertvolle Unterstützung im Arbeitsalltag – für Sie und Ihre Kollegen.

### IHR TRAINER-TEAM



(Dipl. Sportpädagogik) Mag. phil.

**SABINE KIERNER**



Sportpädagoge &  
Personal Fitness Coach

**KLAUS REITHMEIER**

### ANMELDUNG UND INFORMATION

STROEBE & KOLLEGEN

Tel. +49 89 24245918

Mail: [info@manager-training.de](mailto:info@manager-training.de)



© 05/2023 | Motive: istockphoto