

Impulsvortrag:

Manager und Leistungssportler – Zwei „Hochleistungsmotoren“

Beide/s sind „Hochleistungsmotoren“, jedoch unterscheiden sie sich in der Wartung (*Thema Stressmanagement und Entspannungstraining*) und in der Verwendung von Antriebsmitteln (*Thema Ernährung und Flüssigkeitshaushalt*).

Ablaufplan:

Zuerst werden die Gemeinsamkeiten von Leistungssportlern und Managern besprochen, vor allem aber die Unterschiede aufgezeigt. Die Unterschiede sind in einzelne Themenkomplexe unterteilt.

Gesundheit und Leistungsfähigkeit baut auf drei Säulen auf:

**Bewegung
Ernährung
Entspannung**

Diese drei Themenkomplexe werden zueinander in Beziehung gesetzt, und es wird aufgezeigt, dass sie als Einheit zusammenwirken. Das geschieht im Kontext der beiden „Leistungsgruppen“ Manager und Leistungssportler.

Thema Bewegung:

Es fließen die Ergebnisse aktueller Studien zum Thema Bewegung und den negativen Auswirkungen von „Nichtbewegung“ speziell bei akuten Problemen (Thema Rücken-, Gelenkprobleme, Zivilisationskrankheiten) ein.

„80 % der Rückenbeschwerden in Deutschland sind muskulär bedingt und haben keine Diagnostik im Knochen- und Gelenkapparat.“ (Quelle: Prof. Grönemeyer)

Sport ist eine sich systematisch wiederholende Ertüchtigung. Und dies mit dem Ziel, die körperliche, kognitive und emotionale Konstitution zu verbessern. Das Resultat ist eine erhöhte Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen.

Wie kann man die Leistungsfähigkeit durch Training verbessern, halten und zur richtigen Zeit auch abrufen? Welcher Messwert gibt Aufschluss über die individuelle Leistungsfähigkeit? Was gehört alles zum richtigen Training dazu, und was kann ich daraus für Manager ableiten?

Wie hängen geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zusammen?

Aktive oder passive Erholungspausen – Was ist richtig?

Wie hoch sollte die Dosierung sein? Und was passiert bei falscher Anwendung/Dosierung?

Was hat Bewegung mit Stress zu tun?

Ritter Sun Sports

Gesundheits- und Sportsmanagement
Impulsvorträge / Gesundheitscoaching / Personal Training

Thema Ernährung:

Was hat Ernährung mit Stress zu tun?

Die Ernährung ist unser Benzin für den „Hochleistungsmotor Mensch“.

Auswirkungen falscher Ernährung auf den Organismus (Zivilisationskrankheiten) und auf die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist.

Die Droge Zucker; Auslöser vieler Krankheiten.

Thema Stress:

Was ist Stress eigentlich und wo kommt er her? Welche positiven und negativen Auswirkungen hat Stress auf unseren Organismus.

Wie kann man Stress messen?

Wie kann Stress entgegengewirkt bzw. abgebaut werden?

Praxisnahes Stressmanagement mittels EMR-Methode (E-rkennen, M-essen, R-eduzieren) mit Hilfe der HRV-Messung (Messung der Herz-Raten-Variabilität)

Allgemein:

Die drei Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung ergeben zusammen ein Ganzes und aus diesem Zusammenspiel resultiert Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Zusammenhang soll am Ende herausgestellt werden. Zu jedem Thema gibt es praktische Tipps, die direkt im Alltag umgesetzt werden können.

Zum Thema Bewegung und zum Thema Stress werden kleine, praktische Übungen durchgeführt, so dass die Teilnehmer die theoretischen Grundlagen erfahren können. Denn über die Haptik erzeuge ich gerade beim Thema Stress ganz andere Wahrnehmungserweiterungen als über reine Wissensvermittlung. Für eine Sensibilisierung und für eine langfristige Veränderung ist Körpergefühl essentiell wichtig.

Der Vortrag ist auf 3 Std. ausgerichtet, kann jedoch auf Wunsch variiert werden. Am Ende des Vortrages sollte Zeit eingeplant werden für Fragen der Teilnehmer.

Weitere Themen für Impulsvorträge biete ich an:

- **Souverän unter Stress – Stress ist messbar und Entspannung trainierbar**
- **Gesunde Ernährung mal ganz einfach – Leistungssteigerung für Kopf und Körper**
- **Gesund führen**
- **Changemanagement oder wie ich meinen „inneren Schweinehund“ besiege**

Ritter Sun Sports

Gesundheits- und Sportsmanagement
Impulsvorträge / Gesundheitscoaching / Personal Training

Frank Ritter:

Leistungssportler bis 1995
Trainer im Sportbereich seit 1995
Mentalcoach seit 2002
Ernährungsberater seit 2003
Premium Personal Trainer seit 2004
Dipl. Kfm. Fachhochschule Hildesheim 2004
Firmeninhaber Ritter Sun Sports seit 2004
Gesundheitscoach seit 2007
Systemischer Management Coach seit 2010, CorporatWork
Gesundheitscoach für „Das Coaching Team“ seit 2011



Schwerpunkte Leistungsangebot:

Impulsvorträge zum Thema Gesundheit und Leistungsfähigkeit
Seminare zum Thema Gesundheit und Leistungsfähigkeit
Gesundheitscoaching für Leistungssportler und Manager
Veränderungsmanagement
Gesundheitstage und –events
Personal Training

Frank Ritter

Tel: + 49 160 / 719 00 37

Mail: info@rittersunsports.de

Web: www.rittersunsports.de

Mein Ansatz:

Bei meinen Impulsvorträgen zum Thema Gesundheit geht es mir darum komplexe Sachverhalte einfach und anschaulich zu vermitteln, ohne „Fachchinesisch“, dafür mit greifbaren Beispielen aus der Praxis. Praktische Übungen verdeutlichen hierbei Zusammenhänge häufig besser als Worte. Sie sind Bestandteil jedes Vortrages.

Wissenschaftlich validierte Fakten:

Gesundheit ist die Basis von Leistungsfähigkeit und Erfolg. Der Sachverhalt ist nicht neu und wissenschaftlich in unzähligen Studien bewiesen. Dennoch mangelt es im Arbeitsalltag an den einfachsten, gesundheitlichen Präventionsmaßnahmen. Gesundheit rückt in unserer Zivilisation leider immer erst dann in den Fokus, wenn Krankheit schon da ist. Das ist zu spät. Der Organismus Mensch kann langfristig nur bei guter „Wartung“ Topleistungen bringen. Das gilt sowohl für die geistige, wie auch die körperliche Leistungsfähigkeit und wird in Zeiten des demografischen Wandels immer wichtiger.

Mein Ziel:

Wie der Name schon sagt, soll der Vortrag Impulse setzen. Er soll zum Nachdenken über die eigene Gesundheit und den Umgang mit dieser anregen.

Nach dem Motto: Zuhören, mit gesundem Menschenverstand hinterfragen und umsetzen.

Die Impulsvorträge sind ein Baustein im komplexen Thema Gesundheit und eignen sich hervorragend zur Sensibilisierung der Teilnehmer. Weitere Bausteine entnehmen Sie bitte meinen Schwerpunkten (s.o.) oder meiner Internetseite : www.rittersunsports.de

Sie haben nur die eine Gesundheit – nutzen Sie diese Chance.