



Arnd Storkebaum
Sportwissenschaftler
Biologe
www.m-l-q.de

LEBENS LAUF ARND STORKEBAUM



Sport war immer selbstverständlicher Bestandteil meines Lebens. Geboren 1968 in Duisburg, spielte ich in der Jugend 7 Jahre Handball und fuhr schon als Kind viel auf selbst geschraubten Bikes. Von 1989-91 fuhr ich professionell Mountainbike mit Teilnahmen an Weltmeisterschaften und dem UCI-World-Cup. Nach Verletzungen und Verweigerung des Pharmabikings war es an der Zeit, einen neuen sportiven Weg einzuschlagen.

Seit 1992 studierte ich Sportwissenschaften und Biologie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und fand in der Verknüpfung von Humanbiologie und Sportmedizin meinen Schwerpunkt. Ich arbeitete als Assistent in der Sportmedizin bei Prof. Beuker und absolvierte bei Prof. Dr. Stemper den Schwerpunkt Fitness- und Gesundheitssport. Daneben jobbte ich im Bike-Einzelhandel und dem Top-Fitnessclub in Düsseldorf als Kurstrainer für Rücken und Cycling sowie Personal Trainer.

Nach dem Uni-Abschluss machte ich mich 1998 selbstständig mit dem Fokus auf Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Personal Training. 1999 beauftragte mich das weltweit agierende Biotech-Unternehmen Qiagen mit dem Aufbau des gesundheitsorientierten Fitnessstudios QIAfit. Bis heute betreue ich mit einigen Trainern das Gesundheitsstudio und organisiere die Gesundheitstage in Kooperation mit vielen Spezialisten. Seit Ende 2014 leite ich ein ähnliches Projekt für De Lage Landen in Düsseldorf und seit 2019 für Gustav Klauke GmbH in Remscheid.

Daneben gab und gibt es Projekte für Unternehmen und Behörden wie den BLB des Landes NRW mit Gesundheitsseminaren, CheckUps und Führungskräftecoachings, die Polizei NRW, Aixtron SE, Commerzbank AG, Deutsche Post AG, Stadtwerke Düsseldorf AG. Projekte in internationalen Teams wurden komplett in englischer Sprache durchgeführt.

2001 begann ich mit der Ein- und Ausrichtung der Fitnessangebote der Lindner Hotels AG. Dazu kamen teils mehrjährige Engagements für die Wellness Hotels & Resorts Deutschland, Althoff Hotels, Best Western, Vital Spa und zahlreiche Einzelprojekte. Auf Konzeption und Einrichtung folgten MysteryChecks, betriebswirtschaftliche Analyse und Planung von Fitnessangeboten in zukünftigen und bestehenden Fitnessbereichen, Kliniken sowie DaySPAs.

Parallel zum betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Hotelberatung habe ich Fitnessbetriebe, Leistungssportzentren, Unternehmensprojekte, Reha-Einrichtungen und Hotels eingerichtet und mit dem individuell richtigen Equipment vieler Hersteller beliefert. Diese Erfahrung vor Ort zeigte viele Lösungen, die ich bei ausgewählten Herstellern in die Produktentwicklung einbringen durfte.

Vom ersten Tag meiner Selbstständigkeit an, lag mein Focus immer auf der Idee: "Werde fit für das, was für dich Lebensqualität ausmacht!". Artgerechte Lebensweise beinhaltet Schlaf, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stoffwechsel und Gehirnfunktionen. Um grundlegende motorische Funktionen zu erhalten, stand Functional Training immer im Mittelpunkt aller Bewegungsmaßnahmen. Angefangen mit Theraband und Matte beinhaltet dieser Aspekt heute eine große Bandbreite an Trainingsequipment. Auf diesem Weg bin ich seit 2000 ein ständiger Begleiter, Ratgeber, Master-Trainer und Kundenbetreuer von Unternehmen wie der Ludwig Arzt GmbH, Matrix, Airex, physioloop, TOGU und anderen auf Schulungen, Events und Messen.

Auf diesem Weg studierte ich neben der Zeit auf der Hochschule auch in allen Facetten der Praxis: Physiotherapie, Fitness- und Gesundheitsbereich & Hochleistungssport.



REFERENZPROJEKTE



MASTER TRAINER, BERATER & VERTRIEB

- LUDWIG ARTZT GmbH seit 2000
Functional Training, Flossing, Fazer, Cupping ...
- MATRIX seit 2014
Functional Training, MX4 ...
- XTENSION FITNESS seit 2014
Mobility
- PHYSIOLOOP seit 2014
Schlingentraining
- GAUGLER & LUTZ, TOGU, ELBESPORTS ...



BERATER & AUSRÜSTER

- Lindner Hotels AG seit 2001
- Wellness Hotels & Resorts seit 2002
- Zahlreiche Physiotherapien, Fitness-Studios und Sporteinrichtungen seit 1999
- Reha- und Physiotherapiekette inoges AG / salvea
- Leistungssport Fußball, Tennis, Hockey etc.



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

- QIAGEN Hilden
- De Lage Landen Düsseldorf
- Athlon Car Lease Düsseldorf
- Gustav Klauke GmbH in Remscheid
- BLB NRW mit 7 Standorten in NRW
- LZPD Polizei NRW
- AIXTRON Aachen / Herzogenrath
- COMMERZBANK NRW und Baden Württemberg



The screenshot shows a website layout with a header 'Wellness Health & Active' and a main section 'BGM-Angebote im Überblick'. It lists several offerings:

- Wichtig: Angenehme Menschenhaltung!** - A short text about the importance of a pleasant attitude in BGM.
- Seminar: Stresserleben erkennen, Maßnahmen ergreifen** - A seminar about recognizing stress and taking measures.
- Workshop: Check-Up, Dauerplatz, Handlungsempfehlung** - A workshop about check-ups and action recommendations.

There are also small images of people participating in activities and a 'more life quality' logo at the bottom.

WEITERE PROJEKTE

- Seminare an der Bergischen Universität Wuppertal
- Autor verschiedener Magazine wie Thera-Biz, F&G, Tophotel, SPA-Manager...
- MTB-Guide Gardasee (IT) für HDK-Sportreisen
- ...



REFERENZPROJEKTE



Corporate Health:

- 2020 seit 1998 **Qiagen NV**, QIAfit – betriebseigenes Gesundheitsstudio
- seit 2004 Planung & Organisation der regelmässigen Gesundheitstage
- seit 2009 Stressmanagement, QIAmassage Service
- seit 2010 regelmäßig Anti-Stressprogramm mit dem StressPilot
- seit 2010 regelmäßig Life-Balance-Workshop, 2-tägig
- seit 2011 Installation "Arzt PT-Room" Trainingskonzept
- seit 2012 Neubau und Erweiterung der QIAfit-Räumlichkeiten
- 2020 seit 2014 **De Lage Landen** – Planung & Einrichtung des PT Room Fitnessstudios, Trainerbetreuung, Kursangebote etc.
- Gesundheitstag mit Stresstest, BodyCheck, funktionelle Bewegungstests
- 2020 Aufbau und Betrieb des Klauke Health Club für die **GUSTAV KLAUKE GmbH** in Remscheid.
- 2020 seit 2012 **BLB Bau- und Liegenschaftsbetrieb NRW** – Gesundheitsprogramm, 25x 2-tägige Workshops Life-Balance im Hotel Lichthof in Gelsenkirchen, Aktionstage in den Niederlassungen, Vorbereitung Firmenläufe etc.
- 2020 seit 2014 Landeszentrale für polizeiliche Dienste **LZPD NRW** – Stressbewältigung: Vorträge und Messungen
- 2020 **AIXTRON AG** – Gesundheitsporgramm, mehrtägige Workshops Life-Balance
- seit 2010 9x Life Balance, Zentrale Herzogenrath
- 2018 **VISSMANN GmbH** - Aktion "Fit im Alltag" mit 13.000 Teilnehmern beim 100jährigen Firmenjubiläum am Stammsitz
- 2017 seit 2015 **BLUE CONSULT** – 2 tägige Workshops "Artgerechte Menschenhaltung"
- 2014 **Wilkinson Sword** – Planung & Einrichtung Fitnesszentrum und Kurse
- 2014 **Städte- und Gemeindebund NRW** - Workshop Life-Balance
- 2014 **KommunalAgenturNRW** - Aktionstag Gesundheit & Demografischer Wandel, Seminar "Gesunde Retter" für die Feuerwehren NRW
- 2014 **Stadtbetrieb Abwasserbeseitigung Lünen SAL** - Veranstaltungsreihe
- 2011 seit 2008 **Commerzbank AG** – Management Coaching & Motivation
- u.a. Juli 2008 Sportschloss Velen, September 2008 Landhotel Jammertal, Dezember 2008 Sportschloss Velen, Januar 2009 Zentrale Stuttgart, Februar 2009 Hotel am Solegarten Bad Dürrhein, März 2009 Treschers Schwarzwaldhotel Titisee, Mai 2009 Hotel Zollernblick Freudenstadt, Juni 2009 Hotel Schassberger Ebensee, Juni 2009 Ringhotel Krone Friedrichshafen, Juli 2009 Hotel Kreidacher Höhe Wald-Michelstadt, Januar 2010 Zentrale Stuttgart, April 2010 Öschberghof Donaueschingen, Mai 2010 Golf- und Vitalpark Bad Waldsee, Juli 2010 Ringhotel Krone Friedrichshafen,
- 2015 seit 2004 **Welt-Records**, Neue Medien – Gesundheitsmanagement
- 2012 **Hercules Mühlenbäckerei**, Bio-Bäckerei – Gesundheitsmanagement
- 2010 seit 2006 **Stadtwerke Düsseldorf AG** – bisher 15 2-tägige Workshops Life-Balance, Fitnessgeräte-Einrichtung
- 2010 seit 2004 **CMC The Food Company**, Lebensmittel
- 2008 seit 2004 **Deutsche Post AG** – Management Training
- 2006 dental labor GmbH, Meerbusch
- 2005 seit 1999 **American Management Systems ams**, Unternehmensberatung
- 2005 Biachessi, Galvanisierung und Metallveredlung
- 2004 seit 2003 **Metro AG** – Ernährungsberatung
- 2004 **Althoff Hotels & Residences**, Luxushotels
- 2004 seit 2000 **Rempen & Partner**, Werbeagentur
- 2004 seit 2003 Softsign GmbH, Software
- 2000 Comfort Card, RBS Internetbank

Einrichtung & Vertrieb – ausgewählte Projekte:

- 2020 **BS HEALTH CENTER BOCHUM** Gesundheitszentrum
- 2020 **CLUB ZUR VAHR** Golf- und Tennisclub Bremen
- 2019 **KLAUKE HEALTH CLUB** Remscheid
- 2019 **ALMA SPORTS** Fitness Club Düsseldorf
- 2018 **BEWEGUNGSSTÄTTE** Physiotherapie Bochum
- 2017 **Factory Campus** Düsseldorf - Trainingszentrum
- 2017 zahlreiche Einrichtungen der **inoges AG / salvea** - REHA Düsseldorf, Soest, Werl, Duisburg, Ahlen, Krefeld, Gelsenkirchen, Münster ...

REFERENZPROJEKTE



- 2017 Trainingsräume Gesundheitszentrum **Physiotherapie Beyer, Düsseldorf**
- 2017 Personal Training Studio - **absports**
- 2017 Fitnesszentrum im Betrieb - **Vodafone Zentrale Düsseldorf**
- 2016 **body&soul** Fitness- und Gesundheitszentrum, **Lich**
- 2016 **fit³ - Fitnessstudio Herborn**
- 2016 Trainingsraum **tastbar - Praxis für Osteopathie und Physiotherapie, Dortmund**
- 2016 Einrichtung **REHA Gelsenkirchen**
- 2016 Equipment Ausstattung **Fortuna Düsseldorf Nachwuchs**
- 2016 Equipment Ausstattung **MSV Duisburg Damen**
- 2016 Einrichtungsergänzung **salvea Sports Krefeld**
- 2015 Einrichtung **REHA BAD HAMM**
- 2015 Functional Trainingsraum & Schulung **Reha Vitalis Düsseldorf**
- 2015 zahlreiche Reha-Einrichtungen der **inoges AG**
- 2014 Trainingsraum und -konzept Functional Training **Stuttgarter Kickers**, Profi-Fußball
- 2014 betriebseigenes Fitnessstudio **De Lage Landen / Athlon Car Lease**, Leasing
- 2014 **fit45**, Hückelhoven, PT Room Schulung
- 2014 **Sportwelt Rossbach**, Rossbach, PT Room Schulung
- 2013 PT Room & Schulung **Golf- und SPA Ressornt Weimarer Land******, Blankenhain
- 2013 **GYM24** PT-Room & Schulung, Herrenberg
- 2013 **salvea sports** – Krefeld
- 2012 **alma@oberkassel** – Installation und Schulung PT Room
- 2012 **QIAGEN** – Installation PT-Room@work als Kursraum 100m²
- 2011 **Fachwerk 107** im salvea Krefeld
- 2013 seit 2001 zahlreiche Hotels der **Lindner Hotels AG**
- 2011 **Breggers Schwanen Hochtal SPA******, Bernau,
- 2011 **Deutsches Rotes Kreuz**
- 2008 Fitnessstudio im **Lindner Aktivhotel****S**, Much
- 2008 Gesundheitsprojekt der **Menarini Diagnostics Deutschland**
- 2007 seit 2005 **Gräfliches Parkhotel****** Bad Driburg
- 2005 **Alma@Oberkassel**, Fitnesscenter
- 2004 **Hotel Deimann****S**, Schmallebenberg, Beratung & Einrichtung

Kongresse, Messen, Schulungen & weitere Veranstaltungen:

- 2020 **Carl-Thiem-Klinikum Cottbus** Funktionelles Training Schulung
- 2020 **6. ARTZT-Symposium Schloss Montabaur**
- 2020 **TheraPro Stuttgart** Schulung Vitality Flossing
- 2019 **PTC PERSONAL TRAINER CONFERENCE** Mainz - Flossing Schulung
- 2019 **LKA Landeskriminalamt Hessen Wiesbaden** - Flossing Schulung
- 2019 **groupe de kinési thérapeutes Luxemburg** - Functional Training Schulung
- 2019 **Aktiv Forum Leipzig** - Functional Training Schulung
- 2019 **FIBO** - 10 köpfiges Trainer- und Promotioenteam für **MATRIX** für Showslots zusammenstellen und Shows durchführen
- 2019 **FIBO** - Beratung, Schulungen und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH
- 2019 **MESSE LEIPZIG** - Beratung, Schulungen und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH
- 2019 **5. ARTZT Symposium Schloss Montabaur**
- 2018 **FIBO** - 8 köpfiges Trainer- und Promotioenteam für Matrix für Showslots zusammenstellen und Shows durchführen
- 2018 **FIBO** - Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH
- 2018 **Meet the Top Fitness** - Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Sa Coma, Mallorca
- 2018 **Reha Vitalis Plus Netzwerktreffen** - Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH
- 2018 **milon Physioaktiv Kongress** - Vortrag im Rahmenprogramm, Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH
- 2017 **Meet the Top PHYSIO** – Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Vortrag im Rahmenprogramm, Robinson Club, Mallorca
- 2017 **ARTZT** - Functional Training Schulung des Promotion Team
- 2017 **Position OnlineCoach** - Videos zur e-Learning-Plattform Functional Training
- 2017 **b9!-Vital Gesundheitszentrum** Bonn - Schulung Functional Training
- 2017 **Fachklinik Borkum** - Schulung Functional Training
- 2017 **FitnessLounge** Gummersbach - Schulung Functional Training

REFERENZPROJEKTE



- 2017 **GYM24** Böblingen - Schulung Functional Training
- 2017 **Body und Soul** München, Trainerschulung für MATRIX
- 2017 Beratung & Aktionen PT-Room am Stand der Artzt GmbH auf der **FIBO 2017**
- 2017 Beratung & Praxisdemonstrationen mit 6 Trainern für Matrix auf der **FIBO 2017**
- 2017 **Meet the Top** – Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Sa Coma, Mallorca
- 2017 **3. Artzt Symposium**, Beratung, Schloß Montabaur
- 2016 **Body und Soul** München, 6 Trainerschulungen für MATRIX
- 2016 Beratung & Aktionen PT-Room am Stand der Artzt GmbH auf der **FIBO 2016**
- 2016 Beratung & Praxisdemonstrationen mit 6 Trainern für Matrix auf der **FIBO 2016**
- 2016 **Meet the Top** – Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Sa Coma, Mallorca
- 2015 diverse Functional Training Schulungen für **Ludwig Artzt GmbH** in Ölsnitz, Calw, Nürnberg etc.
- 2015 **MEDICA für Xtension Fitness und Stolzenberg GmbH**, Trainingsexperte zur Premiere der Xtension One
- 2015 **Xtension Fitness**, Trainingsexperte für Foto- und Videoproduktion Xtension One
- 2015 **Body und Soul** München, Trainerschulungen für MATRIX
- 2015 **Movie meets Media München**, VIP-Trainingsberatung für MATRIX
- 2015 Beratung & Aktionen PT-Room am Stand der Artzt GmbH auf der **FIBO 2015**
- 2015 Beratung & Praxisdemonstrationen mit 6 Trainern für Matrix auf der **FIBO 2015**
- 2015 **Wissensforum Physiotherapie**, Functional Training, Radisson Blu Düsseldorf
- 2015 **Meet the Top** – Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Sa Coma, Mallorca
- 2015 **1. Symposium Sporttherapie und Faszien**, Beratung, Schloss Montabaur
- 2015 Betriebliches Gesundheitsmanagement am Beispiel QIAGEN im Rahmen des Masterstudiengang Sport an der **Universität Wuppertal**
- 2014 Functional Training Veranstaltung im Rahmen des Masterstudiengang Sport an der **Universität Wuppertal**
- 2014 Vortrag im Rahmen der Veranstaltung "**Gesunde Retter**" für die Feuerwehren in NRW
- 2014 Beratung & Vorträge, Ludwig Artzt GmbH auf der **medica 2014**
- 2014 Vortrag "Bewegungsangebote in Unternehmen" im Rahmen der **Corporate Health Convention**, Messe Stuttgart
- 2014 **Kommunalverband NRW** – Vortrag im Workshop "Gesundheitsmanagement"
- 2014 Beratung & Aktionen PT-Room am Stand der Artzt GmbH auf der **FIBO 2014**
- 2014 **Meet the Top** – Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Puravida, Mallorca
- 2014 Betriebliches Gesundheitsmanagement am Beispiel QIAGEN im Rahmen des Masterstudiengang Sport an der **Universität Wuppertal**
- 2013 Functional Training Veranstaltung im Rahmen des Masterstudiengang Sport an der **Universität Wuppertal**
- 2013 Beratung & Vorträge, Ludwig Artzt GmbH auf der **medica 2013**
- 2013 Ausbildung der Trainer des **RTB** in Wesseling in Functional Training
- 2013 Ausbildung der Trainer des **WFLV** in der Sportschule Wedau in Functional Training
- 2013 **Personal Trainer Conference**, Atrium Hotel Mainz
- 2013 Professional Instructor International **Theraband Academy**, Bad Soden
- 2013 Aufnahme in **Artzt Institut** & Fortbildung, Sportschule Kamen Kaiserau
- 2013 Beratung BGM im Rahmen der **Corporate Health Convention**, Messe Stuttgart
- 2013 Beratung PT-Room am Stand der Artzt GmbH auf der **FIBO 2013**
- 2013 **Meet the Top** – Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Antalya/Belek Türkei
- 2013 Schulung **PT Room**, Duo Prax – Physiotherapie - Heinsberg
- 2013 Betriebliches Gesundheitsmanagement am Beispiel QIAGEN im Rahmen des Masterstudiengang Sport an der **Universität Wuppertal**
- 2013 Vortrag „Neue Berufsbilder für Sportwissenschaftler“, Institut für Sportwissenschaften **Universität Wuppertal**
- 2012 Functional Training Veranstaltung im Rahmen des Masterstudiengang Sport an der **Universität Wuppertal**
- 2012 Schulung **PT Room**, SG Hemsbach
- 2012 Beratung & Vorträge, Ludwig Artzt GmbH auf der **medica 2012**
- 2012 Schulung **PT Room**, Praxis am Park - Grevenbroich
- 2012 Schulung **PT Room Idstein**
- 2012 Beratung PT-Room am Stand der Artzt GmbH auf der **FIBO 2012**
- 2012 **Meet the Top** – Beratung und Vertrieb für die Ludwig Artzt GmbH, Antalya/Belek Türkei
- 2011 **Deutschlandfunk**, Präsentation „Flowin-Training“ in D-Radio Wissen
- 2011 Fotoshooting PT-Room, Artzt GmbH

REFERENZPROJEKTE



- 2011 Präsentation PT-Room für Unternehmen / BGM, Artzt GmbH
- 2011 Beratung PT-Room am Stand der Artzt GmbH auf der **FIBO 2011**
- 2011 Mitarbeit Konzept PT Room **Artzt Vitality**
- 2011 **Artzt Institute** – Schulung & Training, Schloss Montabaur
- 2011 **milon** Kongress, Hotel Freizeit In, Göttingen
- 2011 Vortrag „Neue Berufsbilder für Sportwissenschaftler“, Institut für Sportwissenschaften **Universität Wuppertal**
- 2010 Vortrag „Stress und Stressbewältigung“ Vortragsserie der **Volksbank Remscheid-Solingen**
- 2010 Vortrag „Neue Berufsbilder für Sportwissenschaftler“, Institut für Sportwissenschaften **Universität Wuppertal**
- 2009 Vortrag „Neue Berufsbilder für Sportwissenschaftler“, Institut für Sportwissenschaften **Universität Wuppertal**
- 2008 Vortrag „Neue Berufsbilder für Sportwissenschaftler“, Institut für Sportwissenschaften **Universität Wuppertal**
- 2007 Referent **„SPA und Medical Wellness Konferenz“**, Schriesheim bei Duscholux
- 2007 Internationale **Händlerschulung und Produktpräsentation für gym80 GmbH** im Rahmen der FIBO
- 2006 Fachvortrag vor den Referenten des **Wellness-Summit**, Nassauer Hof***** Wiesbaden, internationaler Wellnesskongress
- 2006 Referent **Wellness-Experten-Kongress** des **Deutschen Wellnessverbandes** bei Kaldewei
- 2006 **FIBO** Jobbörse in Kooperation mit dem IST: „FIBO Talk“ und „Neue Wellness Berufsbilder“
- 2006 **Meet the Top** – Das Premium-Treffen der Wellnessbranche, Robinson Club, Mallorca
- 2006 Vortrag „Neue Berufsbilder für Sportwissenschaftler“, Institut für Sportwissenschaften **Universität Wuppertal**
- 2005 Referent **Lifetime Kongress** „Fitness als profitabler und integrativer Wellnessbestandteil im Wellnesshotel“ Frankfurt / Main
- 2005 Workshop auf dem **Meeting der Lindner Resorthotels**: „Fitness als profitabler und integrativer Wellnessbestandteil“, Binshof*****, Speyer
- 2005 Laudator im Bereich „Sport- und Fitness“ bei der **Preisverleihung und Buchpräsentation „Ausgezeichnete Wellnesshotels zum Wohlfühlen 2005/2006“** in der Messe Leipzig
- 2004 Referent **Bodylife Congress** „Fitness im Hotel“ in Bruchsal / Karlsruhe
- 2004 Fachvortrag „Fitness im Wellnesshotel“ bei der **Preisverleihung „Ausgezeichnete Wellnesshotels zum Wohlfühlen 2004/2005“** im Europapark Rust
- 2003 Referent **Bodylife Congress** „Gesundheitsmanagement im Unternehmen“ in Erding / München
- 2001 Referent **FIBO** Essen
- 2001 Fernsehbericht **WDR** „Corporate Health mit more – move & relax“
- 2000 Referent **IST-Forum** Sport und Gesundheit „Corporate Health“
- 1999 **Bikeguide und Trainer**, HDK Mountainbike-Marathon-Woche Gardasee (I)

Autor:

- 2019 Fachbeitrag **Vitality Flossing** in BODY MEDIA
- 2018 Fachbeitrag **HRV-Messung** in SHAPE UP BUSINESS
- 2017 Fachbeitrag **BGM** in BodyMedia
- 2017 Fachbeitrag **Functional Training** in BodyMedia
- 2017 Fachbeitrag **Functional Training** im THERA-BIZ
- 2015 Fachbeitrag **Flexibilitätstraining** F&G-Magazin
- 2014 Fachbeiträge **„Trainingsraumkonzept“** und **„Refinanzierung“** im THERA-BIZ
- 2013 Fachbeitrag „Artgerechte Ergonomie“ im **bhi - business health impuls**
- 2007 Fachbeitrag **„Tophotel“**
- 2007 seit 2004 monatliche Rubrik **Managers Fitness** in **„Tophotel“** (Hotel-Management-Magazin)
- 2006 Fachbeitrag **„Tophotel“**
- 2005 Fachbeitrag in **„Haasers Wellness Magazin“**
- 2005 4 Fachbeiträge „Fitness im Wellnesshotel“ im Magazin **„Spa-Manager“**
- 2003 Co-Autor **„Erfolgskonzept Personal Training“**, VDM Verlag
- 2002 freier Autor GWI (**Gesellschaft für Wirtschaftsinformation**)

REFERENZPROJEKTE



Hotel & SPA Consulting:

- 2019 seit 2001 Konzeption, Ausstattung und Marketing der Wellfit-Angebote und SPAs der **Lindner Hotels AG**, Einkauf, Beratung und Trainerausbildung, 31 Hotels
- 2013 Lindner SPA & Golf Hotel Weimarer Land Konzept, Equipment, Einrichtung, Schulung
- 2012 Beratung Lindner Alpentherme Leukerbad (CH),
- 2012 Installation PT-Room + Personal Training Schulung im Lindner Hotel & Spa Binshof in Speyer
- Lindner Congress Hotel**** Düsseldorf
- Lindner Grand Hotel***** Interlaken (CH)
- Lindner Congress Hotel**** Frankfurt/Main
- Lindner Hotel & Spa Binshof*****, Speyer
- Lindner Parkhotel***** Oberstaufen
- Lindner Golf- und Wellnesshotel Portals Nous***** Mallorca (E)
- Lindner Hotel & Sporting Club Wiesensee****, Westerburg
- Lindner Hotel**** Leipzig
- Lindner Hotel Am Belvedere**** Wien (A)
- Lindner Airport Hotel****, Düsseldorf
- Lindner Hotel Am Michel****, Hamburg
- Lindner Aktivhotel***S, Much
- Lindner Hotels und Alpentherme****, Leukerbad (CH)
- Lindner Parkhotel Hagenbeck****, Hamburg
- 2015 seit 2003 Beratung WHD bzw. WH&R „**Wellness Hotels & Resorts**“ und der 43 Mitgliedshotels (4* + 5*), Direktorentagungen, Ausbildung, Equipmentbeschaffung, etc.
- 2013 **Wellings Parkhotel******, Kamp-Lintfort, Einrichtung
- 2012 **VitalSPA im Hotel Freizeit In******, Göttingen, Einrichtung
- 2012 **Brenners Park Hotel*******, Baden-Baden, Einrichtung
- 2011 **Breggers Schwanen Hochtal SPA******, Bernau, Einrichtung, Konzeption, Trainerschulung
- 2009 seit 2007 **VitalSPA im Hotel Freizeit In******, Göttingen – Unternehmensberatung, Coaching & Ausbauplanung
- 2007 **Hotel Bornmühle******, Groß Nemerow
- 2007 **Parkhotel Waldeck & Waldeck Privatklinik******, Bad Dürreim
- 2007 seit 2005 **Gräfliches Parkhotel****** Bad Driburg
- 2007 seit 2006 **Hotel & DaySPA See Park******, Geldern
- 2006 Hotel **Zur Bleiche**, Burg
- 2006 Frühjahrstagung **Best Western Hotels** im Premier Regent Hotel in Köln: Vortrag, Fitnesscheck und sportliches Begleitprogramm
- 2006 **Meet the Top** – Das Premiumtreffen der Wellnessbranche, Robinson Club, Mallorca
- 2005 3tägige Fortbildung „Aktivangebote im Wellnesshotel“ im Rahmen der „Wellness-Sommer-Akademie“ der **Wellness-Hotels-Deutschland** für Trainer & Direktoren
- 2005 **Hotel Zur Post******, Bansin / Usedom
- 2004 **Hotel Deimann****S**, Schmallebenberg, Beratung & Einrichtung
- 2004 Yachthafen **Residenz Hohe Düne*******, Warnemünde
- 2004 **Althoff Hotels & Residences**

Personal & Athletik-Training:

Hier finden Sie ausdrücklich keine personenbezogenen Referenzen. Es war schon immer meine Haltung, dass eines unter vielen wichtigen Merkmalen des Angebots „Personal Training & Coaching“ absolute Diskretion und Vertraulichkeit ist.

Zu meinen Kunden gehören und gehörten seit 1996 ganz normale Menschen, die wieder fit werden wollen oder Probleme aktiv beheben möchten, ganz junge (ab 6 Jahre) wie auch ältere Menschen (aktuell bis 83 Jahre), Vorstände großer Unternehmen, Leistungssportler verschiedener Sportarten (Tennis, Golf, Motorsport, Radsport, Eishockey...) sowie Personen, die nach langer Missachtung Ihrer persönlichen Bedürfnisse wieder neue Achtsamkeit für sich selbst gewinnen wollen. Manchmal geht es um extreme Leistungsfähigkeit, häufiger aber um Lebensqualität, Stressabbau, Ernährung sowie um das generelle Setzen neuer Prioritäten.