

Training, Coaching & mehr 

# Paul Menges



## Fit & Erfolgreich



**Mit körperlicher Fitness  
Zu Kreativität und Höchstleistung  
Erfolg ist planbar**

Seminardauer: 3 Tage  
Referenten: Paul Menges  
mit fachärztlicher Unterstützung



**Risikofaktoren:** Bedeutung, Entstehung, Vermeidung  
**Das Blut:** Froh und Drohwerte  
**Fit oder Fett** - aktive Fettverbrennung  
**Vom Unsinn** aller Diäten  
**Joggen und Nordic Sports** - mit dem richtigen Puls  
**Kann man Kreativität essen?**  
**Aktive Entschleunigung**



**Ziele** setzen und verwirklichen....

Vom Wollen zum Tun...ich schaffe es

**Kraft und Grenzen von *Motivation***

Zum Erfolg gibt es keinen Lift, man muss schon die Treppe nehmen

***Einzelkämpfer oder Teamplayer?***

Eigene Fähigkeiten leben und Synergien nutzen

Das Seminar lebt vom Praxistransfer...  
.. von Inspiration und Motivation.



**Bewegtes Training**

Training, Coaching & mehr 

# Paul Menges

## Fit & Erfolgreich



**Mit körperlicher Fitness  
Zu Kreativität und Höchstleistung**



Zunehmender Wettbewerb innerhalb und außerhalb von Konzernen, emotionale Folgen von Strukturwandel und Fusionen stellen an Führungskräfte und Verkäufer höchste Anforderungen.

Sowohl im fachlichen als auch im menschlichen Bereich müssen Stresssituationen vielfältigster Art gemeistert werden.

Diesen Herausforderungen gesund, kreativ und erfolgreich zu begegnen und sie motiviert anzupacken, ist das Ziel dieses Seminars.

**Termin:** ganzjährig, auf Anfrage  
**Seminarort:** + Erbach im Odenwald  
+ Haussen/Roth in der Rhön  
+ Todtnauberg, Schwarzwald  
+ Burg im Spreewald

**Kosten:** *850,- EUR je Teilnehmer*