



Prof. Dr. Klaus Baum



**„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

Prof. Dr. Klaus Baum ist einer der **renommiertesten deutschen Physiologen und Sportmediziner** und seit 1998 Professor der Deutschen Sporthochschule Köln. Der passionierte Marathonläufer führt Trainingsinstitute in Köln und Japan. Neben Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik betreut er **als Fitness –Coach die deutsche Handball Nationalmannschaft**, mit der er 2007 Weltmeister wurde. Zu seiner Bekanntheit tragen über 100 Publikationen in renommierten Fachzeitschriften sowie Buchbeiträge bei. Er wirkt bei Hörfunk- und TV-Produktionen mit, z.B. als Fitness-Experte für RTL.

Profitieren Sie von gesunden Mitarbeitern, die in ihrer Freizeit aus eigenem Antrieb sportlich aktiv sind und sich gemäß dem aktuellen Stand der Ernährungsmedizin optimal ernähren!

Individuelle Leistungsdiagnostiken und Trainingsangebote zählen genauso zu seinen Kompetenzen wie Firmenevents, Seminare und Vorträge sowie die Weiterbildung von Medizinern. **Fundierte Theorie und kurzweilige Unterhaltung** – Klaus Baum ist spezialisiert auf praktische Workshops, in denen die Themengebiete Sport, Ernährung und Lebensqualität in die alltagstaugliche Praxis übertragen werden. Körperliche Aktivität und Ernährung sind zentrale Stützen einer gesunden Lebensführung. Er beweist, dass beim „Baum Training“ für jeden das Richtige dabei ist und sich Training und Businesskleidung nicht ausschließen. Ihre Mitarbeiter werden Lust auf eine aktive Lebensgestaltung bekommen und top durchstarten!



Prof. Dr. Klaus Baum

## Marathon Vorbereitung

Bereits zum 9. Mal organisieren Sportwissenschaftler um Professor Dr. Klaus Baum das Marathonvorbereitungsprojekt. Kommen Sie zu uns und erleben Sie die Faszination Domstadt-Marathon!

Außerdem bietet Prof. Dr. Klaus Baum zusammen mit einem professionellen Trainerteam ein kompaktes Marathonseminar an, das insbesondere auf die Vorbereitung und das Marathontraining für die Herbst- und Winterläufe abzielt. Referent und Seminarleiter Prof. Dr. Klaus Baum bereitet Sie auf Ihr Training und den Wettkampftag optimal und gezielt vor.

Da in verschiedenen Leistungsgruppen trainiert wird, eignet sich das Seminar für Einsteiger bis Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Trainingsprogramm wird individuell Ihrem persönlichen Leistungsstand angepasst.





Prof. Dr. Klaus Baum

## Nature Circle

Der Nature Circle ist die trainingswissenschaftliche Antwort auf das Bedürfnis, gleichzeitig **Kraft und Ausdauer in der freien Natur** zu steigern.

Überall sieht man Sportler, die durch Wälder, Wiesen und in den Grünanlagen der Städte walken und joggen. Sie sind der beste Beleg dafür, dass immer mehr Menschen erkennen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität erhält bzw. verbessert.

Sie machen ein körperliches Training zum festen Bestandteil ihres Alltags. Walken, Joggen und andere Ausdauersportarten verbessern die Leistungsfähigkeit des Herzens, die Muskulatur wird besser durchblutet und das Immunsystem gestärkt.

Allerdings wird bei einem Ausdauertraining die muskuläre Kraft kaum verbessert. Das ist ein wesentlicher Nachteil, denn Kraft wird in vielen Situationen benötigt, ob beim Treppensteigen, beim Tragen von Lasten oder beim Sport. Und aus gesundheitlicher Sicht kommt dem Krafttraining eine vielfältige Rolle zu. Was liegt also näher, als Ausdauer- und Kraft gleichzeitig zu schulen ohne auf das Training in der Natur zu verzichten.

Mit Nature-Circle gibt es jetzt eine Trainingsmethode, bei der sich **Walken oder Joggen mit dem Krafttraining abwechseln**. Alles, was Sie zu einem erfolgreichen Training benötigen, tragen Sie bequem bei sich: Der Rucksack enthält eine Matte für das Training am Boden, das Theraband, zwei Trinkflaschen und eine bebilderte Übungsanleitung, die bei den Kräftigungsstationen zum Einsatz kommt.



Prof. Dr. Klaus Baum

## Firmenveranstaltungen

**Wollen** Sie gesunde und motivierte Mitarbeiter?

**Wissen** Sie, dass Sport und Ernährung wesentliche Faktoren zur Gesunderhaltung sind?

**Wünschen** Sie sich Mitarbeiter, die in ihrer Freizeit aus eigenem Antrieb sportlich aktiv sind und sich gemäß dem aktuellen Stand der Ernährungsmedizin vernünftig ernähren?



Wenn Sie alle drei Fragen mit ja beantwortet haben, dann sind wir der richtige Partner für Sie. Wir sind spezialisiert auf Veranstaltungen, in denen die Themengebiete Sport, Ernährung und Lebensqualität in Theorie und Praxis angeboten werden. Ihre Mitarbeiter sollen Lust auf eine aktive Lebensgestaltung und nicht Frust über ihr bisheriges Verhalten bekommen. Dementsprechend ist meine Philosophie, dass zur Lebensstilmodifikation der erhobene Zeigefinger ein schlechter Wegweiser ist.

Neben sportlichen Aktivitäten in Kleingruppen gehört zum aktiven Teil eine Diagnostik der körperlichen Leistungsfähigkeit, die anschließend in individuelle Trainingspläne für Ihre Mitarbeiter umgesetzt wird. In der Theorie werden die Informationen interaktiv und fernab eines pastoral-professoralen Vortragstils vermittelt. Die Seminare werden nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zusammengestellt.

**Honorar auf Anfrage**