20. GESUNDHEITS- UND SPORTWOCHEN FÜR DIE REGION BB

JUBILÄUM

20

JAHRE

GESUNDHEITS+
SPORTWOCHEN
FÜR DIE REGION BB

AB 17.3.25

WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE

Liebe Besucher*innen,

Dr. Stefan Belz
Oberbürgermeister der
Stadt Böblingen

seit 20 Jahren sind die Gesundheits- und Sportwochen für die Region Böblingen eine regional und auch überregional vielbeachtete Veranstaltungsreihe zu den Themen Gesundheit und medizinische Forschung, gesunde Arbeitswelt und gelungene Work-Life-Balance. Verschiedenste Veranstaltungsformate bieten ein breites und vielseitiges Informationspaket.

Das jeweilige Jahresmotto ist dabei ein gelungener Aufruf, mitzumachen und sich zu beteiligen – denn: die Gesundheits- und Sportwochen leben vom Austausch und dem Miteinander. Ob Workshops und Vorträge, aber auch Theater oder Comedy – gesund sein und werden steckt an! Auch in diesem Jahr bieten viele Expertinnen und Experten ihr Wissen zu den Themen körperliche und geistige Gesundheit, Wohlbefinden und Genuss an. Dabei liegt das Erfolgsrezept der Gesundheits- und Sportwochen in der Vielfalt der Formate und im großen Praxisbezug: Aus jeder Veranstaltung lassen sich Gedanken-Impulse oder konkrete Handlungsempfehlungen mitnehmen.

Wie immer ist die Auftaktveranstaltung ein besonderes Highlight. Eindrucksvolle Persönlichkeiten erzählen aus ihrem beruflichen und privaten Alltag, von besonderen Begebenheiten und Momenten. In lockerer Gesprächsatmosphäre versteht es Ideengeber und Organisator Volker Siegle, einen lohnenden Themenbogen zu spannen. Seien Sie im Böblinger Filmzentrum Bären dabei!

Seit 20 Jahren sind die Gesundheits- und Sportwochen eine Bereicherung und ein besonderes Alleinstellungsmerkmal für unsere Region. Ich lade Sie herzlich ein, sich mit den unterschiedlichen Veranstaltungen auch in diesem Jahr auf eine spannende Entdeckungsreise zu begeben.

Mein herzlicher Dank geht wie immer an die Organisator*innen um Volker Siegle sowie sämtliche Mitwirkenden und Sponsor*innen, von deren großem Engagement diese besondere Veranstaltungsreihe lebt.

Den Gesundheits- und Sportwochen Böblingen/Sindelfingen wünsche ich ein gutes Gelingen und Ihnen allen wertvolle Impulse für ein gesundes Miteinander!

Ihr Stefan Belz

Dr. Stefan Belz
Oberbürgermeister der Stadt Böblingen

14. BUSINESSWOCHEN AB 13.10.25

WWW.BUSINESSWOCHEN.COM

VERBINDE DICH MIT UNSEREN NETZWERKEN

Dr. Bernd Vöhringer
Oberbürgermeister der Stadt Sindelfingen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Besucherinnen und Besucher,

dieses Jahr finden die Gesundheits- und Sportwochen vom 17. bis zum 30. März statt. Ich freue mich, Sie zur bereits 20. Ausgabe einladen zu dürfen und gratuliere den Gesundheits- und Sportwochen herzlich zu diesem runden Jubiläum.

Seit nun 20 Jahren bieten die Gesundheits- und Sportwochen ein breites Programm ausgesuchter Veranstaltungen, die Impulse für einen gesunden und aktiven Lebensstil geben.

Der Auftakt zur Veranstaltungsreihe steht dieses Jahr unter dem Motto „Dranbleiben lohnt sich". Erfolg kommt meist nicht über Nacht, sondern erfordert Zeit, Geduld und Ausdauer. Das gilt auch für unsere Gesundheit und Fitness. In Kursen, Workshops, Vorträgen und vielen weiteren Angeboten finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 20. Gesundheits- und Sportwochen den idealen Einstieg, um ihre Gesundheit und Fitness zu fördern. Auch danach heißt es „Dranbleiben lohnt sich". Sport genießt in Sindelfingen seit jeher einen hohen Stellenwert, und so finden Gesundheitsbewusste und Sportbegeisterte in unserer Stadt zahlreiche Angebote, in Vereinen wie bei privaten Anbietern.

Mein Dank gilt dem Organisator der Gesundheits- und Sportwochen, Volker Siegle, sowie allen Beteiligten und Sponsoren, die das vielfältige Programm mit ihrem Engagement möglich machen.

Ich wünsche den Sport- und Gesundheitswochen auch für die kommenden Jahre viel Erfolg und allen Teilnehmenden viel Freude und schöne Erlebnisse.

Ihr

Dr. Bernd Vöhringer
Oberbürgermeister der Stadt Sindelfingen

17.03.-30.03.
2025

JUBILÄUM

20

JAHRE

Dranbleiben lohnt sich!

Volker Siegle
Ideengeber und Organisator der Gesundheits- und Sportwochen für die Region BB

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine große Freude, Sie zur Jubiläumsausgabe unserer Gesundheits- und Sportwochen für die Region BB willkommen zu heißen. Seit zwanzig Jahren organisieren wir dieses Format im Landkreis, das sich als fester Bestandteil unserer Gesellschaft etabliert hat. Diese Wochen stehen für Bewegung, Prävention und ein bewusstes und gesundes Leben.

In unserer schnelllebigen Zeit sind es oft kleine und bedachte Schritte, die den größten Unterschied machen. Sei es durch regelmäßige sportliche Betätigung, eine ausgewogene Ernährung, den notwendigen Arztbesuch oder den Aufbau mentaler Stärke – die Reise zu einem gesünderen Leben beginnt mit jedem einzelnen Schritt. Wir blicken stolz auf zwei Jahrzehnte zurück, in denen wir Ihnen wertvolle Impulse und Inspirationen liefern konnten, und freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen weiterzugehen.

Anlässlich dieses besonderen Jubiläums möchten wir auch all den zahlreichen Helferinnen und Helfern, Unterstützern, Speakern und Sponsoren danken, die diese Veranstaltung erst möglich gemacht haben.

Lassen Sie uns dieses Jubiläum gemeinsam feiern, neue Impulse setzen und uns gegenseitig motivieren. Besuchen Sie auch in diesem Jahr die vielfältigen Programme der Gesundheits- und Sportwochen vom 17.03 bis 30.03, und lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden. Denn die letzten 20 Jahre haben eindrucksvoll gezeigt: Dranbleiben lohnt sich – heute, morgen und in Zukunft!

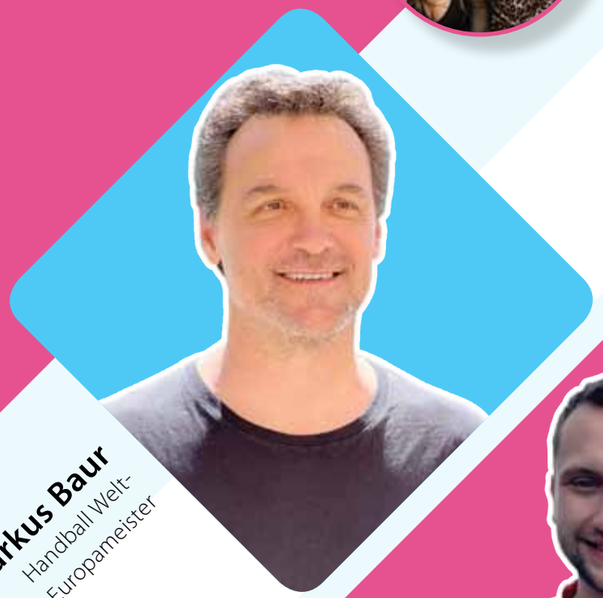
Herzliche Grüße,

Volker Siegle

19^{30}

EINLASS
AB 18^{30}

Musikalische Unterhaltung
Luna Chiara



Markus Baur
Handball Welt-
und Europameister

Linda Kelly
Landwirtin des Jahres

Maurice Schmidt
Paralympicssieger
im Säbelfechten

Eberhard Braun
SWR-Koch und studierter
Ernährungswissenschaftler

Frank Stäbler
Welt-, Europa- und Olympia-
Bronze-Sieger im Ringen

AUFTAKTVERANSTALTUNG

17.03.2025

Volker Siegle
Ideengeber und Organisator

Johannes Warth
Ermutiger

Mit großem Gesundheitsmarkt ab 18^{30} Uhr

DRANBLEIBEN LOHNT SICH!

GESUNDHEITS+ SPORTWOCHEN
FÜR DIE REGION BB
WWW.GESUNDHEITSUNDSPORTWOCHEN.DE

Kooperation mit

FILMZENTRUM BÄREN Ihre Kinos

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

17.03.2025, Einlass:18^{30} Uhr
Filmzentrum Bären
Poststraße 36
71032 Böblingen

Anna-Lena Wichern: Prüfungsängste? Fit für die Prüfungung

Online-Seminar – Meistern Sie Prüfungsangst und verwandeln Sie Stress in positive Energie! Als Auszubildende/r stehen Sie kurz vor der Prüfung. Der Erfolg hängt auch vom Umgang mit Prüfungsstress ab. Unsere Experten geben wertvolle Tipps, um stressfrei zu bestehen. Ziel des Seminars: Stressfaktoren identifizieren, Strategien entwickeln und Ressourcen nutzen. Freuen Sie sich auf Vorträge und eine Feedbackrunde!

3 Gratis-Probekurse in einer Woche!

Dein ganz besonderes Gesundheits- und Fitnessstudio zum Wohlfühlen mitten in Sindelfingen: Fitness, Power, Gesundheit, Spaß, Wohlfühlen und Enspannen.

VITA NOVA
REFORMHAUS KLETT

Gesund und sportlich durchstarten
Während der Gesundheits- und Sportwochen erhalten Sie gegen Vorlage dieses Coupons 20% auf Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzeimittel und Proteinprodukte für den Sport.

Vita Nova Reformhaus Klett
Wolfgang-Brumme-Allee 2-38
71034 Böblingen

Gratis Probetraining & bei Anmeldung 200 € Startguthaben
BodyStreet bietet die perfekte Gelegenheit, sich von ihrem innovativen EMS-Training zu überzeugen. Interessierte können ein kostenloses Probetraining erleben und sich dabei von der Effektivität der Methode überzeugen. Bei einer Anmeldung erhalten Teilnehmer ein exklusives Startguthaben von 200€. Eine ideale Chance, fit und gesund in den Frühling zu starten.

BodyStreet
Poststraße 51
71032 Böblingen

Genussvolles Angebot für 12,90 €
Während der Böblinger Gesundheits- und Sportwochen in Böblingen erwartet euch im Waldbiergarten am Wasserturm ein besonders leckeres Angebot: Für nur 12,90€ können Sie sich auf Butter Chicken mit Reis und einem Waldbiergarten-Salat mit gebratenen Champignons und Landhähnchenbrust freuen – dazu gibt es eine erfrischende Tainacher Genussschorle. Ein köstlicher Genuss nach einem aktiven Tag.

Waldbiergarten am Wasserturm
Waldburgstraße 94
71032 Böblingen

ImpulsEssenz: 8 Wochen halber Preis und 2 für einen Preis
Eine großartige Gelegenheit fit zu werden. Trainiere 8 Wochen lang zum halben Preis. Bringe einen Freund mit und zahle nur einen Beitrag! Werdet gemeinsam aktiv und motiviert Euch gegenseitig. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschritten, bei ImpulsEssenz findet Ihr das passende Training für Eure Bedürfnisse. Melde Dich sich jetzt an und starte in ein gesundes und aktives Leben.

ImpulsEssenz
Paul-Lechler-Passage 5
71034 Böblingen

vhs.

Live Webinare (Bewegungstraining) Live-Online-Vorträge
Die vhs Böblingen bietet tolle Möglichkeiten, sich von zu Hause aus fit und gesund zu halten. Insgesamt 32 Live-Webinare warten auf Sie, darunter Yoga, Aerobic, Pilates und Qi Gong sowie Entspannungs- und Meditationskurse. Zudem gibt es Online-Vorträge zu Themen wie „Hochverarbeitete Lebensmittel“ und „Darmgesundheit“.

vhs. Böblingn-Sindelfingen e.V.
Pestalozzistr. 4
71032 Böblingen

Kostenlos trainieren und Trainings– & Ernährungsplan dazu
Während der Gesundheits- und Sportwochen bietet Fitness Express eine großartige Möglichkeit, das Fitnessstudio 2 Wochen gratis zu testen und dort zu trainieren. Als besonderen Bonus gibt es einen kostenfreien Trainingsplan sowie eine individuelle Ernährungsberatung dazu. Eine perfekte Gelegenheit, neue Fitnessziele zu setzen und mit professioneller Unterstützung durchzustarten.

Fitness Express Böblingen
Wolf-Hirth-Straße 36
71034 Böblingen

20% auf das Filterfluid-Set
Bei Boudoir…mein Frauenzimmer gibt es 20% Rabatt auf das Filterfluid-Set „Zauberformel für ebenmäßigen Teint“ – perfekt für Sie & Ihn. Holen Sie sich diese hochwertige Pflege für einen strahlend schönen Teint und genießen Sie die Vorteile einer gleichmäßigen Haut.

Boudoir…mein Frauenzimmer
Tübinger Str. 4
71032 Böblingen

Böblingen gesund und sportlich erleben

Ob beim Sport, bei der Erholung, beim Stadterlebnis oder beim Entdecken der Natur – Böblingen bietet für jede*n das passende Angebot für einen gesunden und aktiven Tag. Beginnen Sie Ihren Tag mit einem erfrischenden Spaziergang oder einer Radtour auf den zahlreichen Rad- und Wanderwegen, die die vielseitige Umgebung der Stadt durchziehen. Ob Walderlebnis im Schönbuch oder eine Runde durch die malerische Landschaft des Heckengäus: Diese Wege laden dazu ein, Sehenswertes zu entdecken und gleichzeitig etwas für die eigene Fitness zu tun.

Für sportliche Herausforderungen stehen in Böblingen verschiedene Trimmdich-Angebote zur Verfügung. Hier können Sie Stationen nutzen, um Ihre Ausdauer und Kraft zu trainieren. Alternativ bieten Calisthenics Parks und der Bewegungsparcours am Oberen See attraktive Möglichkeiten, sich fit zu halten. Diese Einrichtungen sind jederzeit zugänglich und laden dazu ein, Sport allein oder in Gemeinschaft zu erleben.

Zur Mittagszeit bieten die Restaurants in Böblingen köstliche und gesunde Speisen. Viele Betriebe haben während der Gesundheits- und Sportwochen spezielle Angebote, die sowohl den Gaumen erfreuen als auch auf eine ausgewogene Ernährung achten. Genießen Sie regionale Spezialitäten oder leichte Gerichte, die Ihnen neue Energie für den restlichen Tag geben.

Am Nachmittag können Sie die besonderen Böblinger Museen, die Städtische Galerie oder die MOTORWORLD Region Stuttgart besuchen. Lassen Sie den Tag entspannt in der Mineraltherme ausklingen. Hier erwartet Sie eine wohltuende Atmosphäre mit einem vielseitigen Wohlfühlprogramm. Entspannen Sie im warmen Mineralwasser oder im einzigartigen Saunagarten und lassen Sie die Seele baumeln.

Die Kombination aus sportlicher Betätigung und entspannenden Momenten macht Ihren Tag in Böblingen zu einem gelungenen Erlebnis. Nutzen Sie die Angebote der Böblinger Betriebe während der Gesundheits- und Sportwochen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Erleben Sie Böblingen als einen Tag Urlaub!

Ein Tag in Böblingen während der Gesundheits- und Sportwochen bietet eine hervorragende Gelegenheit, aktiv zu sein und die Natur zu genießen. Beginnen Sie mit einem Spaziergang oder einer Radtour auf den Rad- und Wanderwegen, die die Umgebung durchziehen. Diese laden ein, die Schönheit der Natur zu erkunden und etwas für die Fitness zu tun.

Wenn der Abend naht, genießen Sie die wohltuende Atmosphäre in der Mineraltherme. Hier können Sie sich bei einem Bad im warmen Thermalwasser erholen. Die Kombination aus Bewegung und Entspannung macht Ihren Tag in Böblingen zu einem unvergesslichen Erlebnis!

EMS-Training: Vom Therapieansatz zur modernen Gesundheitslösung

Vortrag – EMS-Training hat seinen Ursprung in der Rehabilitation und ist heute eine wertvolle Methode zur Gesundheitsförderung und Fitnesssteigerung. In unserem interaktiven Vortrag erlebst du EMS-Training hautnah mit einer Live-Demo. Erfahre, wie 20 Minuten pro Woche gesundheitliche Vorteile bringen und wie Ernährung dein Wohlbefinden unterstützt. Hol dir praktische Tipps für den Alltag!

Sanogym: Bombenfestes Fundament für deinen Körper – Fußtraining für einen gesunden Körper

Online-Kurs – Im gemeinsamen Online-Training bringen wir deine Füße wieder in Form! Fußgesundheit ist entscheidend für die gesamte Körpergesundheit. Beseitige Beschwerden, erhöhe die Stabilität und beuge Verletzungen vor. Trainiere für ein stabiles Fundament, auf dem du stehst und gehst!

Zahngesundheit der nächsten Generation.

OXIDIO

Zahnarzt **Lukas Winkelmann, DMD** (UPenn[1])
und sein internationales Team freuen sich darauf, Ihnen die bestmögliche zahnmedizinische Versorgung in unserer modernen Praxis in Gärtringen zu bieten.

Auf unserer neuen Internetseite **www.oxidio.de** informieren wir Sie immer aktuell und umfassend über die Praxis. Sie möchten gerne gleich einen Termin vereinbaren? Rufen Sie uns an.

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Lukas E. Winkelmann, DMD
Dr. med. dent. Reinhard Winkelmann
Blücherstraße 13
D-71116 Gärtringen
E-Mail: praxis@oxidio.de
Telefon: +49 (0) 7034 647747-0

oxidio Dr. Winkelmann
oxidiodentist
oxidio youtube

We meet the highest American standards and we are an official United Concordia provider. Visit our new website www.oxidio.com to find out more or call us to make an appointment.

HIGHEST AMERICAN STANDARDS

[1] University of Pennsylvania, Philadelphia

Fotos © Dirk Kittelberger

Landwirtin des Jahres Linda Kelly im Gespräch mit Volker Siegle

Innovationen in der Landwirtschaft:
Das Geheimnis der Süßlupinen

Linda Kelly, eine visionäre Landwirtin und Unternehmerin, hielt bei der Auftaktveranstaltung der Businesswochen für die Region BB eine inspirierende Rede über Innovationen in der Landwirtschaft. Ihre Ausführungen weckten großes Interesse und führten zu zahlreichen Fragen seitens des Publikums, insbesondere hinsichtlich der Süßlupinen, die Kelly erfolgreich zu einem regionalen Kaffeeersatzprodukt verarbeitet hat.

In diesem Interview gehen wir den Geheimnissen der Süßlupinen auf den Grund und erfahren mehr über Linda Kellys beeindruckende Reise von der Idee zur Umsetzung. Begleiten Sie uns, während wir die spannenden Details dieser innovativen Unternehmung enthüllen.

Wie fing alles an?
Es gab schon früher Kaffee-Ersatz, und es gab auch Pioniere auf diesem Gebiet. Aber in unserer Region gab es noch keine Lupinen – und dass gerade sie ins Spiel kamen, war reiner Zufall.
Als Jugendliche habe ich auf unserem kleinen Acker Blumenfelder zum Selbstpflücken angelegt. Die Menschen konnten einfach Geld in eine Kasse werfen. Eines Tages stießen wir in einer Zeitschrift zufällig auf einen Artikel über Lupinen und dachten, sie wären eine schöne Ergänzung für das Blumenfeld. Doch niemand wollte die Lupinen mit ihren kleinen, weißen Blüten pflücken.
Da sagten meine Mutter und ich nach der Ernte der Lupinensamen: „Aus diesen weißen Kügelchen machen wir was."

Es war 2013 als Ihr diese Aussage getroffen habt. Wie ging es dann weiter?
Wir rösteten die weißen Kügelchen in einer Pfanne zu Kaffee! Unser erstes Produkt war ein Kaffee – ein regionaler Kaffee aus Lupinen. 2014 haben wir ihn auf den Markt gebracht. Doch anfangs wurde das Produkt oft belächelt.

Wie sind Sie damit umgegangen?
Das hat mich zusätzlich motiviert. Ich wollte zeigen, dass Lupinenkaffee mehr ist als nur eine Alternative. Deshalb hatte ich die Idee, eine richtig coole Werbung zu machen – etwas, das auffällt, Aufmerksamkeit erregt und die Leute neugierig macht.

...

Das komplette Interview finden Sie hier (QR-Code scannen)

In unserer schnelllebigen Welt, in der viele von uns trotz modernster Hilfsmittel einem stetig steigenden Druck ausgesetzt sind, wird das Streben nach Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität zunehmend zur Herausforderung. Diese permanente Anstrengung wirft die grundlegende Frage auf: Wie können wir uns in einem derart fordernden Umfeld nicht nur belasten, sondern auch entlasten?

„Meister Taigen, Boris Simon und Huan der Panda" treten an, um dafür neue Wege aufzuzeigen, die auf die jahrtausendealten Weisheiten der fernöstlichen Weisheiten zurückgreifen.

Interview mit Boris Simon

„Boris, erzähl uns bitte, was euch dazu inspiriert hat, diesen Impulsvortrag, Meister Taigens 5 Weisheiten – Der Weg von äußerer Zerrissenheit zu innerer Balance ins Leben zu rufen."

„Vielen Dank! Es freut mich sehr, meine Erfahrungen mit euch teilen zu dürfen. Mein Weg zu den fernöstlichen Weisheiten begann vor über zwanzig Jahren mit der Entdeckung der Kampfkünste. Schon damals erkannte ich den unschätzbaren Wert dieser alten Prinzipien und wie sie mein Leben bereichern. Diese tiefgründigen Lehren lassen sich harmonisch in unseren westlichen Alltag integrieren und bieten praktische Ansätze, um Glück, Vitalität und Selbstbewusstsein zu stärken. Daraus ist der Meisterplan entstanden, um dieses Wissen und damit das Glück zu teilen."

Euer Impulsvortrag verspricht, weit mehr als bloße Wissensvermittlung. Wie können die Teilnehmer diese Weisheiten im Alltag anwenden und nachhaltig davon profitieren?

„Das Leben kann so einfach sein, doch wir neigen oft dazu, es unnötig zu verkomplizieren. Es liegt an uns, aus einem gewohnten Lebensstandard eine besondere Lebensqualität zu formen – eine, die nicht nur erfüllt, sondern auch Gelassenheit schenkt und die innere Balance stärkt." Dieser Vortrag soll wie ein Buffet an Möglichkeiten wirken – eine Auswahl an Werkzeugen, mit denen die Teilnehmer die Kunst der Einfachheit neu entdecken und motiviert werden, sie in ihren Alltag zu integrieren. Mit lebensnahen Geschichten und leicht umsetzbaren Übungen möchten wir jeden Teilnehmer ermutigen, neue Wege zu erkunden, um das Leben einfacher und erfüllter zu gestalten. Glück, Vitalität und Selbstbewusst- sein bekommen sie dann gratis mit dazu."

IMPULSVORTRAG

Jetzt anmelden:
Datum: 20. März 2025
Uhrzeit: 18:00 - 19:30
Einlass: ab 17:15
Veranstaltungsort:
Im Fleischermuseum,
Marktplatz 27, Böblingen
Eintritt: kostenfrei (mit Anmeldung)
Im Rahmen der Gesundheitswochen!

Ist das Leben wirklich so einfach?

Das Leben entfaltet seine Einfachheit in dem Maß, wie wir es bewusst gestalten.

Was möchtest Du den Lesern noch mitteilen?

„Wir laden Dich herzlich ein, diesen Vortrag als Inspiration für Deine eigene Reise zu erleben – eine Gelegenheit, innezuhalten, neue Perspektiven zu gewinnen und vielleicht einen Impuls für Dein Leben mitzunehmen. Wir freuen uns auf Dich. Bis dahin, bleib glücklich, vital und selbstbewusst."

Direkt zur Anmelden

Boris Simon: Meister Taigen's 5 Weisheiten – Der Weg von äußerer Zerrissenheit zu innerer Balance

Impulsvortrag – Boris Simon nutzt seine Expertise und die 5 Weisheiten von Meister Taigen, um Menschen zu helfen, ihre innere Balance zu stärken. Seine motivierende Art macht ihn zu einem gefragten Redner und Mentor für mehr Lebensqualität und Gelassenheit.

Mentale Strategien für mehr Energie und Erfolg im Arbeitsalltag

Web-Seminar – Wie Sie Ihre innere Kraft optimal aktivieren und nutzen, durch wirkungsvolle Sofortmaßnahmen zu mehr Ruhe und Gleichgewicht finden und Energie für Ihren Alltag generieren, zeigt Ihnen Referentin Silke Specht. Melden Sie sich jetzt an! Der Link wird Ihnen einen Tag vor der Veranstaltung zugeschickt.

Tiny Forest – ein kleines Waldökosystem in der Stadt

Für mehr Artenvielfalt und lebenswertere Städte

Vor allem in Städten reihen sich Gebäude, Straßen und Parkplätze dicht aneinander. Die Auswirkungen der versiegelten Flächen aufs Klima merken wir bereits heute. Tiny Forests sind kleine Waldökosystem mitten in der Stadt, die angelegt werden, um genau dagegen anzukämpfen. Eine grüne Lunge inmitten der Häuserlandschaft mit Platz für Vögel, Insekten und Eichhörnchen.

Das Jugendforschungszentrum für Energie und Umwelt Kreis Böblingen e.V. pflanzte einen solchen Tiny Forest im vergangenen Sommer auf dem Gelände der Sindelfinger Gottlieb-Daimler-Schule. Das Vermessen des Geländes, die Aufbereitung der Böden und das Pflanzen der Setzlinge sind jedoch kostenintensiv, sodass die Sozialstiftung der Kreissparkasse Böblingen dieses Projekt gerne mit einer Spende von 8.500 Euro unterstützte. Nach dem Spatenstich im März 2024 halfen ein Dutzend Mitarbeitende der Kreissparkasse Böblingen im Spätsommer tatkräftig mit, die ersten 300 Setzlinge zu pflanzen. Mit viel Freude und Engagement konnten wir so nicht nur finanziell, sondern auch physisch das Projekt für mehr Umweltschutz und Artenvielfalt unterstützen.

Dieser Tiny Forest ist der erste, aber hoffentlich nicht der letzte im Landkreis Böblingen. Durch seine dichte Bepflanzung nach der Miyawaki-Methode bindet er bis zu 40-mal mehr Kohlendioxid im Vergleich zu einem herkömmlichen Wald. Dadurch profitieren auch wir Menschen von besserer Luft, weniger Schadstoffen und einem angenehmeren Klima. Außerdem speichert ein Tiny Forrst Regenwasser und verbessert dadurch die Bodenkultur. Ein innovatives Projekt, das wir gerne unterstützten, um die Nachhaltigkeit in unserem Landkreis zu fördern.

Die Sozialstiftung Kreissparkasse Böblingen wurde 2004 gegründet, um das soziale Engagement der Sparkasse auf Dauer nachhaltig zu sichern. Zweck der Stiftung ist die Förderung von mildtätigen Zwecken und damit verbunden auch die Förderung der Jugend, des Sports und der Erziehung insbesondere im Geschäftsgebiet der Kreissparkasse Böblingen.

Sozialstiftung
Kreissparkasse Böblingen

Naturschutz im Wald – Beispiele aus der Praxis anhand des „Praxishandbuchs Naturschutz in der Waldwirtschaft“

Online-Seminar – Fledermäuse, Spechte, Eulen und andere Tierarten leben in alten Wäldern. An diesem Abend werden wichtige Arten und ihre Lebensraumanforderungen vorgestellt. Der Vortrag basiert auf dem „Praxishandbuch Naturschutz in der Waldwirtschaft“ und bietet Raum für Fragen und Austausch.

Future Pilot! Die Trends der Zukunft mit KI & Co. und was Sie für Ihr Unternehmen bedeuten

After-Work Event – Der digitale Wandel und Künstliche Intelligenz (KI) sind Schlüssel für Unternehmenserfolg. Die Congress Center Böblingen/Sindelfingen GmbH und Speakers Excellence laden zu einem After-Work-Event mit Roger Basler de Roca ein, der praxisnahe Einblicke in KI gibt.

FILMZENTRUM BÄREN Ihre Kinos

FilmWerk
Feiern | Tagungen | Events

Private Filmvorführungen
Firmenpräsentationen
Gaming Events
Feiern in cineastischem Ambiente

Exklusive Kinoevents

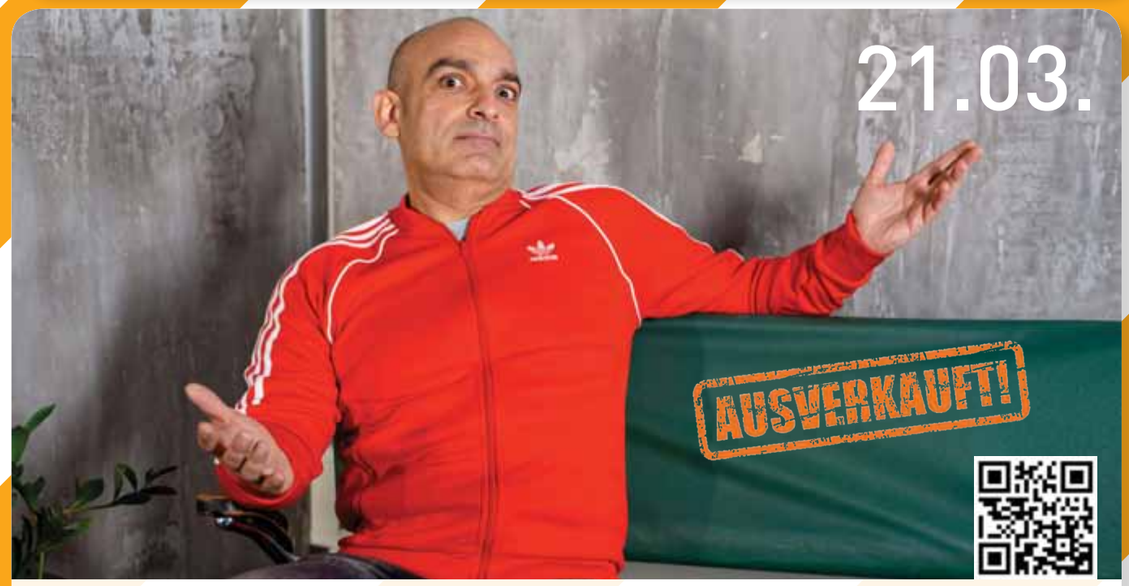
Ihre Ideen ganz GROSS!

KINO muss nicht immer FILM sein. Präsentieren Sie Ihre eigenen Inhalte für Ihre Mitarbeitenden oder Kunden auf der großen Kinoleinwand, in außergewöhnlicher Atmosphäre und auf bequemen Kinosesseln sitzend.
Schulungen, Betriebsversammlungen, Produktpräsentationen oder Werbeveranstaltungen – hier stehen Ihnen zahlreiche Möglichkeiten offen.

Weitere Informationen auf KinoBB.de

Mona Glock: Dranbleiben lohnt sich – mit 7 Lebensmitteln zu mehr Gesundheit

Online-Vortrag – In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, welche 7 Lebensmittel die Gesundheit nachhaltig verbessern können – einfach, alltagstauglich und wirkungsvoll. Entdecken Sie, wie kleine Veränderungen große Wirkung auf Ihr Immunsystem, Ihren Darm und Ihr Gehirn haben können.



Lachen ist gesund – Django Asül

Humor – Seit 2012 pflegen wir unsere Marke unter dem Motto „Humor, der gut tut". Zum 20. Jubiläum der Gesundheits- und Sportwochen freuen wir uns, Kabarettist Django Asül zu begrüßen. Seine Kult-Jahresrückblicke und legendären Maibockreden bieten große Themen mit Tiefgang. Freuen Sie sich auf zwei Stunden voller Humor, in denen jeder Nebensatz zählt!

Peter Ippolito, geschäftsführender Gesellschafter, Ippolito Fleitz Group GmbH im Gespräch mit Volker Siegle

Kreativität, Sinnhaftigkeit und Effizienz – wie neue stimmige Arbeitswelten unser Raumverständnis verändern

Peter Ippolito ist Architekt und Geschäftsführender Gesellschafter der Ippolito Fleitz Group. Er und sein Partner Gunter Fleitz wurden als erste deutsche Gestalter aus dem Bereich der Innenarchitektur in die New Yorker ‚Interior Design Hall of Fame' aufgenommen. Die Projekte des multidisziplinäres Designstudios wurden mit mehr als 450 nationalen und internationalen Awards ausgezeichnet.

Die Bedeutung des Begriffs New Work scheint sich seit den 1980er Jahren täglich neu zu erfinden. Der Begriff wird meiner Ansicht nach inzwischen inflationär verwendet. Der Philosoph Frithjof Bergmann hatte diesen geprägt, als er traditionelle Arbeitsstrukturen in Frage stellte und darüber hinaus Antworten gegeben hat, wie wir in Zukunft zusammenarbeiten wollen. Herr Ippolito, wann kann man Ihrer Ansicht nach von einer „echten" New Work-Arbeitsstruktur sprechen?
Um echt oder nicht echt geht es uns eigentlich weniger. New Work ist vielmehr ein Sammelbegriff, der es uns erlaubt, eine Sprachlichkeit zu finden. Wir verstehen unter New Work eine grundlegende Auffassung von Arbeiten, die auf einer völlig anderen Idee von Führung und Kommunikation basiert – also weg von einer klassischen Top-Down-Hierarchie hin zu einem horizontalen Arbeiten mit stärkerer Eigenverantwortlichkeit. Diese neue Auffassung hat natürlich tiefgreifende Konsequenzen für und in den Unternehmen. Diese reichen von den Prozessen über die Teamzusammensetzung und -organisation bis hin zur Raumgestaltung.

Sie sprechen davon, dass die Begrifflichkeit „New Work" ein sprachliches Etikett ist, das es uns ermöglicht, in Kommunikation zu kommen und somit in mögliche Change-Prozesse. Was meinen Sie damit?
Wir Menschen brauchen ja immer Icons, also etwas konkret Sichtbares, damit etwas wirklich begreifbar bzw. wahr wird. Bei New Work können das Dinge sein wie die Aula oder eine Arena, die ich als Unternehmen baue, oder andere Insignien des neuen Arbeitens. Aber das ist ja nicht New Work. New Work ergibt nur dann Sinn, wenn der Prozess dazu aus der Entwicklung der Firma selbst herauskommt. Das heißt: Nur Organisation, Führungskultur, Kommunikationskultur, Prozesse, Werkzeuge und – als Spitze des Eisberges – die Raumgestaltung zusammen ergeben New Work. Wenn diese gesamte Kette nicht einheitlich gedacht ist, hat das Neue wenig Chancen erfolgreich zu sein. Denn wir alle haben einen sehr sensiblen Radar dafür, ob die Dinge stimmig sind.

...

Das komplette Interview finden Sie hier (QR-Code scannen)

V8 HOTEL

TAGEN | FEIERN | ÜBERNACHTEN

DIE BESONDERE EVENTLOCATION IN DER REGION STUTTGART

TAGUNGSRÄUME UND EVENTFLÄCHEN | GESAMT 600QM ODER AUFTEILBAR | BIS 200 PERSONEN | BEFAHRBAR UND FAHRZEUGLIFT | MODERNE TAGUNGSTECHNIK

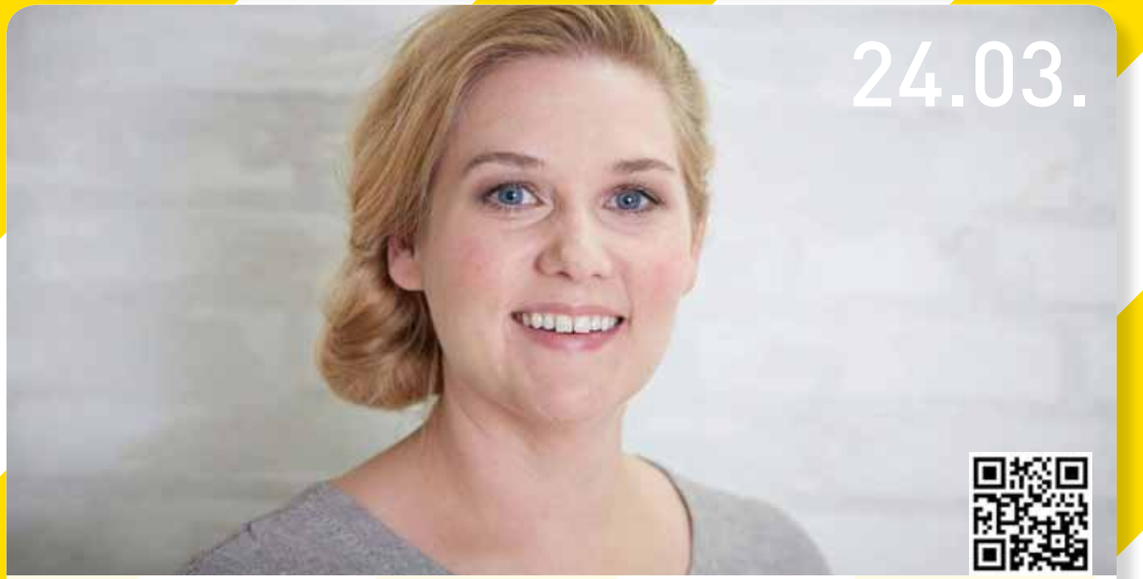
DESIGN DOPPELZIMMER | AUTOMOBILE THEMENZIMMER
APPARTEMENTS FÜR LONGSTAY | SUITE | FITNESS WELLNESS

FRÜHSTÜCK | RESTAURANT PICK-UP | V8 BAR

V8 HOTEL MOTORWORLD REGION STUTTGART CHARLES-LINDBERGH-PLATZ 1 D-71034 BÖBLINGEN
INFO@V8HOTEL.DE WWW.V8HOTEL.DE

Führungswerkstatt Modul 6: Gesund und nachhaltig Führen – Erfolgsfaktor Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Online-Seminar – Die beste Auftragslage nützt nichts bei krankheitsbedingtem Fachkräftemangel. Das BGM der IKK classic zeigt, wie du die Team-Motivation steigerst und Gesundheit aktiv mitgestaltest. Seminarinhalte: BGM-Ablauf, Praxisbeispiele und individuelle Fragen zur Gesundheitsförderung.



Dr. Simone Richter: Bloß nicht zu nett für diese Welt: Mutig, respektvoll und wirkungsreich NEIN-sagen

Seminar & Austausch – Dr. Simone Richter ist Kommunikationstrainerin, PR-Beraterin und Coach. Sie unterstützt Unternehmen und Bildungseinrichtungen. Als promovierte Kommunikationswissenschaftlerin kennt sie Unternehmenskommunikation aus verschiedenen Perspektiven.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – Ein wichtiger Baustein für den Unternehmenserfolg

5 Fragen an Jürgen Vorsatz, Gesundheitsmanager BGM

Was genau ist Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)?
Es umfasst alles, was im Betrieb unternommen wird, um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu verbessern. Grundlage ist in der Regel ein ganzheitliches Konzept, das verschiedene Bereiche – von Arbeitsplatzergonomie und Arbeitssicherheit über Ernährung und Bewegung bis hin zu Kommunikation – miteinander verknüpft. Ziel ist es, für die Beschäftigten dauerhaft ein gesundheitsförderndes Umfeld zu schaffen, in dem sie ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit bis zur Rente beibehalten oder – im besten Fall – sogar verbessern können.

Wie können Unternehmen von BGM konkret profitieren?
Von einem durchdachten BGM profitieren alle Beteiligten: Der Krankenstand sinkt, die Mitarbeitenden sind zufriedener und leistungsfähiger, die Produktivität steigt und das Unternehmen wird als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen – nicht nur für seine Mitarbeitenden, sondern natürlich auch für potentielle Bewerberinnen und Bewerber. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der durchschnittliche Return on Investment (ROI) von BGM bei 2,7 liegt.

Lohnt sich BGM auch für kleine und mittelständische Unternehmen?
Unbedingt. In sehr vielen größeren Unternehmen ist BGM bereits ein fester Bestandteil. Zurückhaltender sind mittlere und kleinere Unternehmen. Sie befürchten einen hohen Aufwand und unterschätzen dabei ihre Stärken. Sie haben vielleicht weniger Ressourcen, sind aber deutlich flexibler als große Unternehmen. Sie können Maßnahmen oft zügiger umsetzen und Erfolge werden viel schneller spürbar. Außerdem ist BGM ein strukturierter Prozess, der vor allem Kontinuität verlangt und keinen ressourcenfressenden Aktionismus. Ein gutes BGM unterstützt und stärkt Unternehmen – unabhängig von ihrer Größe.

Was genau ist Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)?
Es umfasst alles, was im Betrieb unternommen wird, um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu verbessern. Grundlage ist in der Regel ein ganzheitliches Konzept, das verschiedene Bereiche – von Arbeitsplatzergonomie und Arbeitssicherheit über Ernährung und Bewegung bis hin zu Kommunikation – miteinander verknüpft. Ziel ist es, für die Beschäftigten dauerhaft ein gesundheitsförderndes Umfeld zu schaffen, in dem sie ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit bis zur Rente beibehalten oder – im besten Fall – sogar verbessern können.

Wie können Unternehmen von BGM konkret profitieren?
Von einem durchdachten BGM profitieren alle Beteiligten: Der Krankenstand sinkt, die Mitarbeitenden sind zufriedener und leistungsfähiger, die Produktivität steigt und das Unternehmen wird als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen – nicht nur für seine Mitarbeitenden, sondern natürlich auch für potentielle Bewerberinnen und Bewerber. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der durchschnittliche Return on Investment (ROI) von BGM bei 2,7 liegt.

Lohnt sich BGM auch für kleine und mittelständische Unternehmen?
Unbedingt. In sehr vielen größeren Unternehmen ist BGM bereits ein fester Bestandteil. Zurückhaltender sind mittlere und kleinere Unternehmen. Sie befürchten einen hohen Aufwand und unterschätzen dabei ihre Stärken. Sie haben vielleicht weniger Ressourcen, sind aber deutlich flexibler als große Unternehmen. Sie können Maßnahmen oft zügiger umsetzen und Erfolge werden viel schneller spürbar. Außerdem ist BGM ein strukturierter Prozess, der vor allem Kontinuität verlangt und keinen ressourcenfressenden Aktionismus. Ein gutes BGM unterstützt und stärkt Unternehmen – unabhängig von ihrer Größe.

Wie genau läuft das BGM der IKK classic ab?
Kein BGM-Prozess gleicht dem anderen. Die Maßnahmen werden genau auf die Bedürfnisse des jeweiligen Unternehmens zugeschnitten. Am Anfang steht immer die Analyse der gesundheitlichen Situation, um Problemstellungen zu erkennen und gemeinsam mit dem Unternehmen Lösungsansätze zu entwickeln. Je passgenauer die konkreten Ansätze erkannt werden, desto besser. Dieser individuelle Ansatz liegt uns besonders am Herzen. Jedes Unternehmen soll entsprechend seiner Voraussetzungen das für seine Bedürfnisse perfekte BGM realisieren können. Deshalb gibt es keine Maßnahmen „von der Stange". Der Aufwand lohnt sich: 94 von 100 befragten Arbeitgebern, die wir begleitet haben, geben dem BGM der IKK classic Bestnoten von „sehr gut" bis „gut".

Was raten Sie Unternehmern, die nach Möglichkeiten betrieblicher Gesundheitsförderung suchen?
Dass sie sich Profis an ihre Seite holen. Wenn unsere Gesundheitsmanagerinnen und manager in die Betriebe kommen, stellen sie häufig fest, dass viele Unternehmen bereits Angebote zur Mitarbeitergesundheit haben. Aber betriebliche Gesundheitsförderung wird eben nicht erfolgreich sein, wenn man nur einzelne Maßnahmen aneinanderreiht. Auch wir bieten einzelne Schnupperangebote wie Gesundheitstage im Betrieb, Workshops oder Führungskräfteseminare an. Ziel sollte aber sein, diese als Einstieg in ein durchdachtes, echtes Gesundheitsmanagement zu sehen und als unternehmerischen Baustein für den betrieblichen Erfolg zu nutzen. Wir stehen hierbei kostenfrei mit Rat und Tat zu Seite und unterstützen gern dabei.

Im Rahmen der Gesundheits- und Sportwochen gibt es hierzu sogar ein kurzes informatives und kostenfreies Seminar.

Für weitere Informationen zur Veranstaltung bitte den QR-Code unten rechts scannen.

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

EMS-Training: Vom Therapieansatz zur modernen Gesundheitslösung

Vortrag – EMS-Training hat seinen Ursprung in der Rehabilitation und ist heute eine wertvolle Methode zur Gesundheitsförderung und Fitnesssteigerung. In unserem interaktiven Vortrag erlebst du EMS-Training hautnah mit einer Live-Demo. Erfahre, wie 20 Minuten pro Woche gesundheitliche Vorteile bringen und wie Ernährung dein Wohlbefinden unterstützt. Hol dir praktische Tipps für den Alltag!

3 Gratis-Probekurse in einer Woche!

Dein ganz besonderes Gesundheits- und Fitnessstudio zum Wohlfühlen mitten in Sindelfingen: Fitness, Power, Gesundheit, Spaß, Wohlfühlen und Enspannen.

Amelie Schorsch:
Vom Sechser zum Behindi

Diese Transformation kam nicht über Nacht. Zum Glück… oder leider? Fakt ist, sie ist meine Realität. Akzeptanz war und ist dabei ein riesengroßes Thema!
Und ja, ich bin in ein Loch gefallen. Groß war es und dunkel. Über 10 Jahre habe ich gebraucht, um da rauszukommen. Von außen hat man es mir meistens nicht angesehen. Aber wegignorieren ging irgendwann auch nicht mehr. Fußball ging schon lange nicht mehr bis mein Umfeld gemerkt hat, dass ich auch nicht mehr joggen konnte, dass ich die Königstraße nicht mehr ohne Pause ablaufen konnte und dass ich manchmal schon vormittags schwanke als hätte ich 2 Maß Bier intus…
Am laufenden Band habe ich scheinheilige Lügen erfunden. Skoliose, niedriger Blutdruck, Kreislaufbeschwerden… bis ich gemerkt habe – das Netz aus Lügen aufrecht zu erhalten, kostet mich mehr Energie, als einfach zu sagen, was Sache ist. Ich habe Multiple Sklerose.

Aber was hat jetzt meine Geschichte mit den Gesundheits- & Sportwochen zu tun?
Bewegung ist neben der mentalen Gesundheit der wichtigste Faktor! Zwischen Körper, Geist und Seele herrscht ein ungeheures Zusammenspiel. Geht's einem Bereich nicht gut, leiden auch die anderen.
Ich habe lange gebraucht, um mich aus dem Loch zu befreien. Bewegung, gutes Essen und die Ausbildung zum Coach waren die ersten Sprossen auf MEINER Leiter nach oben!
Und auch wenn ich kein Freund von Ratschlägen bin, hier noch zwei, die Du für Dich selber und Deine Lebensgeschichte mit oder ohne Multiple Sklerose anwenden kannst:

1. Mach, was für Dich geht und trauere nicht dem hinterher, was nicht mehr geht. Ein „Hin-zu" ist immer besser als ein „Weg-von"! Vor allem aber: Probiere schon abgeschriebene Dinge irgendwann wieder aus!
2. Unterschätze nie die Macht der Gedanken! Unser Denken bestimmt unsere Realität und deshalb ist in der Sprache, die wir sprechen - zu uns selber, aber auch zu anderen - so viel Macht und Magie.

Bleib bei Dir, aber bleibt in Bewegung!
Amelie Schorsch

Kontakt:
Mobil: 0176/82013686
E-Mail: amelie@online-schorsch.de
Web: www.msme.coach
LinkedIN: www.linkedin.com/in/amelie-schorsch

Weitere Informationen finden Sie hier (QR-Code scannen)

Amelie Schorsch: Ziemlich beste Lebenskünstler – wie wir trotz Einschränkungen selbstbestimmt, kreativ und mit einer ordentlichen Portion Humor durchs Leben gehen

Talkrunde – In „Ziemlich beste Lebenskünstler" geht's darum, wie wir trotz Einschränkungen kreativ und humorvoll leben. Komm vorbei und lass dich von echten Lebenskünstlern inspirieren!

| ANZEIGE |

Hörakustik
die Binders
in Böblingen

Akustiker mit Leib und Seele für unsere Kunden in Böblingen

Sie möchten nicht auf eine gute Kommunikation verzichten? Dann schauen Sie bei uns vorbei und erleben Sie **audiosus**, das neue Anpasskonzept im **leistesten Raum im Landkreis Böblingen – die Binders**, Hörakustik in Böblingen

die Binders · Bahnhofspassage 2 · 71034 Böblingen · T 07031 2056205 · www.diebinders-akustik.de

UNSER
ANTRIEB.

Damit Ihr Betrieb rundläuft.
Stärken Sie Ihre Mitarbeitenden mit unserem betrieblichen Gesundheitsmanagement und profitieren Sie langfristig. Zusätzlich gibt es 500 Euro IKK BGM-Bonus. Mehr unter
ikk-classic.de/bgm

IKK classic
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Matthias Hansmerten: Stress reduzieren – Erfolg steigern

Online-Seminar – Psychische Gesundheit im Betrieb: Seminar für Führungskräfte – lernen Sie, mit stressigen Situationen umzugehen! Das Seminar bietet praxisnahe Methoden zur Identifizierung und Reduktion von Stressquellen. So steigern Sie die Leistungsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit und Mitarbeiterbindung. Zudem wird die Methode für gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilungen zur psychischen Belastung empfohlen.

Daniela Guhl: Praxistipps zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement

Online-Seminar – Erfahren Sie, wie Sie die Wiedereingliederung von Langzeitkranken rechtssicher managen. Das betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) unterstützt Beschäftigte nach Arbeitsunfähigkeit und kann Kündigungen vermeiden.

NEW COLLECTION ONLINE NOW
www.marcojan.com
ateliermarcojan

Sanogym: Training 2.0 – Beweglichkeit verbessern, Beschwerden reduzieren, gesünder Trainieren durch intelligentes, neurologisches Training!

Workshop – Neuroathletiktraining ist die Geheimwaffe der Spitzensportler! Es verbessert schnell und effizient deine Fitness und hilft bei Beschwerden. Bewegung entsteht im Gehirn, und das Neurotraining optimiert die Informationsaufnahme und -verarbeitung. So steigert es die Leistungsfähigkeit und lindert Schmerzen!

Businessfrühstück für Unternehmer*innen und Führungskräfte

Businessfrühstück – Einmal im Monat lädt das Stadtmarketing Böblingen e. V. zum Businessfrühstück zu einem exklusiven Blick hinter die Kulissen Böblinger Unternehmen ein und bietet die Gelegenheit, sich mit den weiteren Teilnehmern in angenehmer Atmosphäre bei einem Frühstück auszutauschen.

Olympiamedaillen-Gewinner Edgar Itt im Gespräch mit Volker Siegle

Lieber Edgar, dein Auftritt bei den Businesswochen für die Region BB hat viele Menschen begeistert – deshalb freue ich mich sehr, dass Du wieder nach Böblingen kommst, um deinen eigenen Vortrag mit dem Titel „Olympic Spirit: Visionen und Werte leben – gemeinsam Ziele erreichen" am 28.03 zu halten. Mit dir habe ich jemanden an meiner Seite, der genau weiß, wie sich Wettbewerbe anfühlen. Als Olympiamedaillen-Gewinner kennst du das Gefühl, im Startblock zu stehen, und weißt, was es braucht, um den Wettkampf für sich zu entscheiden. Vielen Dank, dass du dir bereits im Vorfeld Zeit für ein Interview nimmst, damit wir in deine Gedankenwelt eintauchen können.

Vielen Dank für die herzliche Begrüßung! Ich freue mich ebenfalls sehr, hier zu sein und bei den Gesundheits- und Sportwochen für die Region BB mitwirken zu dürfen. Wettbewerbe haben für mich immer eine besondere Bedeutung.

...

Das komplette Interview finden Sie hier (QR-Code scannen)

Sylvie Medved: Darmgesundheit – Der Schlüssel zu Wohlbefinden und Vitalitäts Gesundheitsmanagement (BGM)

Vortrag – Unser Darm beeinflusst Verdauung, Immunsystem und Wohlbefinden. Wir laden Sie zu einem kostenfreien Vortrag ein, der spannende Informationen und Tipps zur Darmgesundheit bietet. Erfahren Sie, wie Sie mit Ernährung und Gewohnheiten Ihre Darmflora stärken können.

Olympiamedaillen-Gewinner Edgar Itt – Olympic Spirit: Visionen und Werte leben – Gemeinsam Ziele erreichen

Der engagierte, humorvolle aber vor allem hoch emotionale Vortrag lässt die Zuhörer bereits von der ersten Minute an imaginär in die Welt der Spitzensportler und ihre Vorbereitungen eintauchen. Er zeigt auf wie Inspiration, Erfolgsglaube und Leidenschaft jedes einzelnen, aber vor allem aller aktiv gelebt werden sollte. Denn den Unterschied zwischen Erfolg und Scheitern einer Mannschaft, macht oft „das Zusammenspiel aller Beteiligten".

Edgar Itt appelliert an jede(n) einzelne(n), das eigene Potenzial zu nutzen und die gemeinsame Vision nicht aus dem Auge zu lassen. Die richtige Einstellung ist dabei der Schlüssel zum Erfolg. Weitere Erfolgsfaktoren wie Optimismus, Leidenschaft, Vertrauen, die Bereitschaft zur Veränderung, Offenheit, Respekt vor den Mitmenschen und Disziplin werden in seinem Vortrag dargestellt.

Die Werte allerdings bilden das Fundament jeglichen Handelns. Diese gilt es nicht nur zu wahren, sondern auch zu leben.

Mit Beispielen aus dem Spitzensport, Kultur und Business wird veranschaulicht, wie man ein individuelles Wertesystem als Grundlage für konstruktive Interaktion mit dem persönlichen Umfeld nutzen kann.

Und am Ende gehen alle Zuhörer mit einer nachhaltigen Inspiration aus dem Vortrag heraus, mit der sie hoffentlich nicht nur ihren persönlichen, sondern auch den gemeinsamen Schwung finden.

Tarek El-Saleh im Gespräch mit Volker Siegle

Seit seinem vierten Lebensjahr trainiert Tarek El-Saleh Budokan Karate bei seinem Vater, Großmeister Abed El-Saleh, der den 10. Dan im Budokan Karate innehat. Nach seiner Ausbildung bei seinem Vater erlernte Tarek zusätzlich Kickboxen und parallel dazu K-1. Mittlerweile ist er Headcoach für Kickboxen, K-1, Muay-Thai und besitzt die Trainer A-Lizenz im Kickboxen. Er gründete im Februar 2009 das Team Sharks in Sindelfingen.
Tarek El-Saleh trainiert alle Altersklassen und vermittelt dabei traditionelle Werte des Kampfsports wie Respekt, Anstand und Höflichkeit. Im Vordergrund steht stets das Team, nicht der Einzelne.

Herr El-Saleh, Sie haben bereits als Kind mit dem Kampfsport begonnen. Können Sie uns mehr darüber erzählen, wie es dazu kam?
Bereits im Alter von vier Jahren begann mein Vater spielerisch, mich an den Kampfsport heranzuführen. Das Training bereitete mir von Anfang an große Freude, wurde jedoch mit jedem Jahr intensiver und anspruchsvoller. Mit 12 oder 13 Jahren erlebte ich schließlich den entscheidenden Moment, in dem ich mich dem Kampfsport ernsthaft widmete.

Was genau hat dazu geführt, dass es bei Ihnen „Klick" gemacht hat und Sie sich ernsthaft dem Kampfsport gewidmet haben?
In den 1990er Jahren gewann das Kickboxen zunehmend an Popularität, und ich hatte das Glück, es in mein Training zu integrieren. Die Kombination aus Karate und Kickboxen bereitete mir große Freude, dennoch blieb ich dem Karate aufgrund seiner tief verwurzelten Traditionen treu. Ich nahm an zahlreichen internationalen Wettkämpfen teil, die mir halfen, meine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und meine Leidenschaft für den Kampfsport zu vertiefen.

Was hat Ihnen der Kampfsport gegeben?
Am meisten hat mir der Kampfsport Ruhe und Disziplin gegeben. Je länger ich trainierte, desto mehr bemerkte ich, wie wichtig diese Werte für mein tägliches Leben sind. Karate hat mir Anstand beigebracht, und der saubere Auftritt war immer ein zentraler Bestandteil meiner Philosophie.

Hatten Sie jemals das Gefühl, Ihre Überlegenheit auf der Straße ausleben zu müssen, oder haben Sie sich immer darauf konzentriert, die Prinzipien und Werte des Kampfsports in Ihrem Alltag anzuwenden?
Während meiner gesamten Schulzeit musste ich mich nur zweimal auf dem Schulhof verteidigen, was zeigt, dass Kampfsport nicht nur Selbstverteidigung ist, sondern auch das Selbstbewusstsein stärkt, Konflikten aus dem Weg zu gehen.

...

Das komplette Interview finden Sie hier (QR-Code scannen)

Tag der offenen Tür bei Team Sharks: Ein Erlebnis für die ganze Familie

Tag der offenen Tür – Am 29. März öffnet die Kampfsportschule Team Sharks von 11 bis 14 Uhr ihre Türen für Kampfsportbegeisterte. und die ganze Familie.

Kosmetik Trendsetter Cocada - Kosmetik & Waxes in Böblingen!

Neben einer intensiven Beratung durch sehr gut ausgebildete Kosmetikerinnen können Sie sich bei uns auf beheizbaren Relax-Liegen in klimatisierten Räumen entspannen. Die Gedanken an den Alltag vergessen, sich fallen lassen, losgelöst sein und sich aufgehoben fühlen. Dieses Gefühl wollen wir unseren Kunden geben.

Unser Leistungsangebot:
- Diodenlaser - dauerhafte Haarentfernung
- Wachshaarentfernung
- Microneedling + Ultraschall
- Aqua Facial
- Microderbrasion
- Cellulite-Behandlung
- Spray Tanning
- Radiofrequenz
- Gewichtsreduktion
- Akne-Behandlung
- Anti-Aging-Behandlung
- Mesotherapie
- Bras. Lymphdrainage
- Lymphdrainage nach OP
- Massage

COCADA Kosmetik & Waxes

Deine dauerhafte Haarentfernung
- ganzjährig
- jeder Haut- / Haartyp
- zwischen 4 – 8 Behandlungen
- dauerhafte Haarentfernung

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 9 - 12 + 14 - 19 Uhr, Sa 9 - 14 Uhr

Postplatz 8 · Telefon 0 70 31/7 21 79 93 · info@cocada-kosmetik.de · www.cocada-kosmetik.de

Tom Hajek: Beweglichkeit

Trainiert wird die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung und Leistungsfähigkeit verbessert.

Tom Hajek: Kognitives (Wahrnehmungs-) Training: Den Geist stärken und schützen

Trainiert wird die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung und Leistungsfähigkeit verbessert.

Tom Hajek: Rückenfit

Trainiert wird die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Verspannungen werden gelöst, die Durchblutung und Leistungsfähigkeit verbessert.

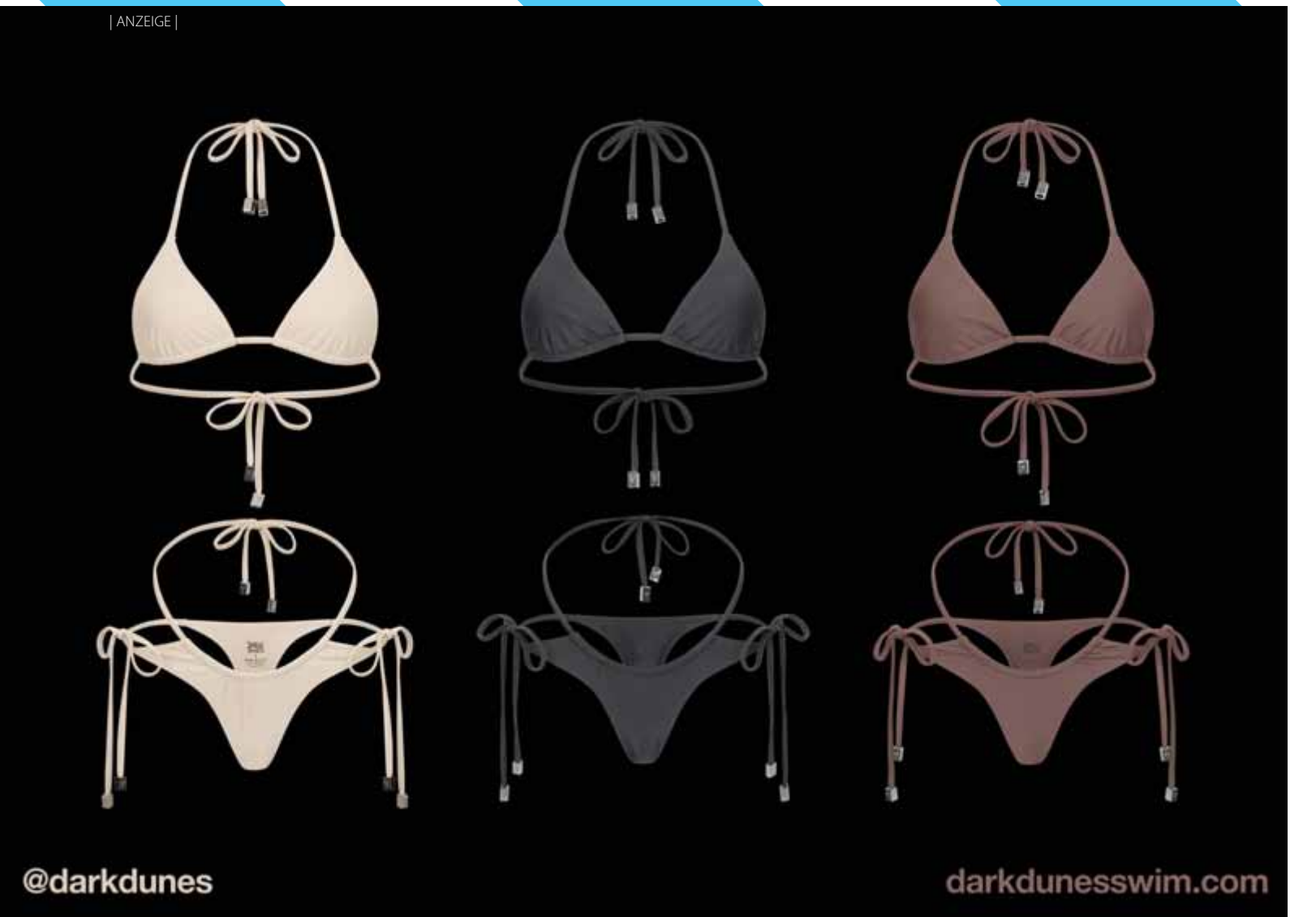
©Fotos: Freepik

©Foto: Freepik

Themen-Brunch: Ran ans Alter - Chancen und Herausforderungen der nachberuflichen Lebenszeit für Frauen, Männer, Paare...

Vortrag zum Thema Übergang vom Beruf in die nachberufliche Phase mit anschließendem Brunch und der Möglichkeit zum Austausch. Besonders für Menschen auf dem Weg in den Ruhestand. Referentin: Ulla Reyle, Diplom-Sozialgerontologin und Supervisorin.

| ANZEIGE |



| ANZEIGE |

„Ein guter Morgen beginnt bereits am Abend!“

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mittwoch bis Freitag,
11 bis 18 Uhr
Außerhalb dieser Zeiten
mit Terminvereinbarung.

info@die-schlafwelt.de
www.die-schlafwelt.de
Otto-Hahn-Straße 6
71154 Nufringen
Tel. 07032-955 55 31

Wir bieten nachhaltige Produkte aus Naturmaterialien und kompetente und empathische Beratung in angenehmer Atmosphäre.

Volker Siegle: Die Kunst der Veränderung - 10 Big Deals in dunklen Hinterhöfen

29.03.
Workshop

Veränderungen sind wie ein ständiger Begleiter, der uns im Laufe unseres Lebens begegnet. Ob es sich um Transformationen in der persönlichen oder beruflichen Sphäre handelt oder Veränderungen, die wie ein Sturm über uns hereinbrechen und uns den Boden unter den Füßen wegziehen. Die Tür kann zugeschlagen werden, oder es reicht manchmal schon ein falsches Wort, um weitreichende Folgen auszulösen.

Schmerzvolle Veränderungen lauern an jeder Ecke.

Die meisten von uns haben jedoch nie gelernt, Veränderungen bewusst zu verarbeiten und gestärkt daraus hervorzugehen. Wie kann man „erwachsen" aus den Herausforderungen des Lebens hervorgehen? Der interaktive Workshop „10 Big Deals in dunklen Hinterhöfen" bietet einen einzigartigen Einblick in die Kunst, Veränderungen bewusst zu gestalten und als Chance zu begreifen.

Seit meinem 17. Lebensjahr bereise ich gefährliche Gegenden, von den Hinterhöfen Neapels und Palermos, bis zu den Favelas Rios und den Gassen Palästinas. Hier habe ich ganz besondere Überlebenskünstler kennengelernt – Menschen mit besonderer Anpassungsfähigkeit und kreativen Lösungen in ausweglosen Extremen von denen wir lernen können. Diese Erfahrungen werden wesentlicher Bestandteil des Workshops sein.

Was erwartet Dich bei diesem interaktiven Workshop?

10 finstere Deals:
Jeder, der seine anstehende Veränderung selbst in die Hand nehmen möchte, wird bei diesem Workshop aufgefordert, seinen Rucksack zu packen und sich mit mir auf die Reise zu begeben. In den Hinterhöfen warten zehn finstere Deals darauf, verhandelt zu werden. Diese Deals sind Schlüsselmomente, die eine passende Antwort für die individuelle Veränderung bringen können.

Warnung:
Die Reise durch die Hinterhöfe erfordert den Mut, auch düstere Schritte zu setzen. Schritte, die Dir sehr nahe gehen. Doch gerade dort können die Lösungen für die eigenen Herausforderungen gefunden werden.
Der Workshop „10 Big Deals in dunklen Hinterhöfen" bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Kunst der Veränderung zu verstehen und zu erlernen. Eine Reise, die nicht nur durch die äußeren, sondern auch durch die inneren Hinterhöfe führt, um gestärkt und bewusst aus Veränderungen hervorzugehen.

Begleiten Sie mich auf dieser faszinierenden Reise und lernen Sie, wie Sie Ihre Veränderungen aktiv gestalten können!

DAS TEAM DER GESUNDHEITS- UND SPORTWOCHEN | IMPRESSUM

Volker Siegle

Carsten Wißmann

Joki Ernle

Florian Lehnen

Thomas Vogel

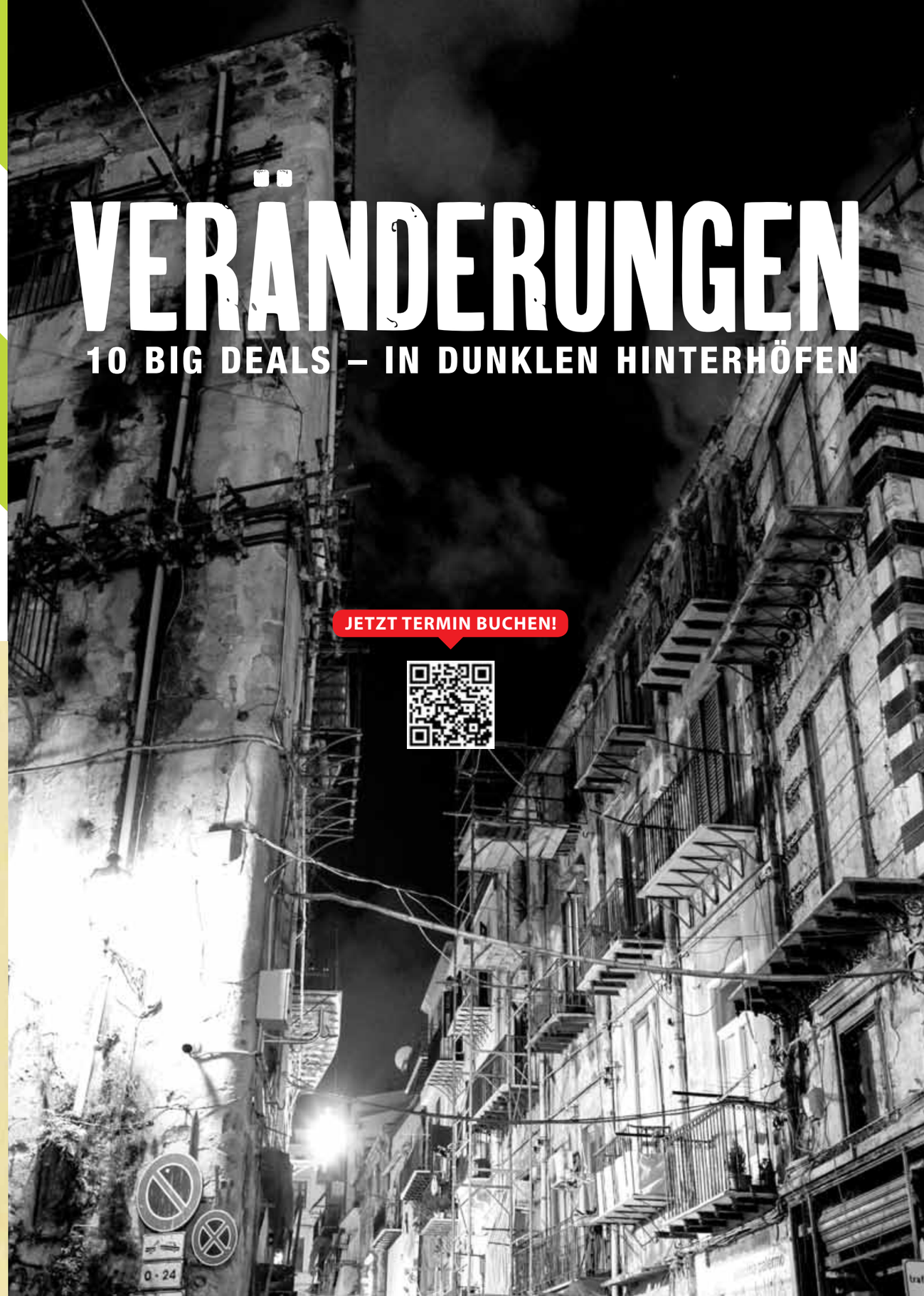
Louis Siegle

Mia Öhler

Marco Siegle

Impressum: Herausgeber: Volker Siegle | Redaktion: Volker Siegle | Layout/Satz: ernlegrafik
Rechtshinweis: Die Anbieter der Veranstaltungen haften für die verwendeten Texte und die abgebildeten bildlichen Darstellungen (u.a. Logos und Fotos).

| ANZEIGE |



**Kreissparkasse Böblingen.
Gemeinsam machen wir mehr
draus: 07031 77-1000.**

Das komplette Angebot einer modernen Bank direkt vor Ort – wo gibt es denn so etwas noch? Bei uns! Wir beraten unsere Kundinnen und Kunden persönlich, ganzheitlich und kompetent an 41 Standorten inklusive 13 Beratungs-Centern in der Region. Diese örtliche Verbundenheit und der damit verbundene Service macht uns als Sparkasse einzigartig in der Region. Wir gehören einfach hierher – genau wie unsere Kundinnen und Kunden.
www.kskbb.de/wirsindhier

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse
Böblingen