

# FRAUEN IN FÜHRUNG BOX DICH DURCH!

Workshop für mehr Mut und Selbstvertrauen.

Wann? 15. Juni 2019 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo? Robinson Wellfit in Bonn-Bad Godesberg

Dieses Boxevent richtet sich ausschließlich an Frauen, die mutig, selbstsicher und selbstbewusst Ihren Alltag gestalten sowie ihre Selbstführungskompetenz erweitern und verbessern wollen.

Es werden Wissen und Erfahrungen vermittelt, Erkenntnisse gefördert und die persönliche Entwicklung im beruflichen und privaten Kontext unterstützt.

Theoretische Inhalte wechseln sich mit praktischen Boxeinheiten ab. Das Boxen dient als Katalysator für den Lern- und Entwicklungsprozess. Das schafft neue Perspektiven, führt zu neuen Erkenntnissen und schafft einen nachhaltigen Wissenstransfer in den Alltag.

Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches Boxevent, an das Sie sich noch lange erinnern werden.

## ABLAUF UND INHALTE

Begrüßung und Vortrag von Angela Stave und Christoph Teege

- Selbstführung, Selbstdisziplin und Selbstmotivation steigern
- Souveräner Umgang mit Stress, Druck und Rückschlägen
- Ziele setzen, Grenzen überwinden und Erfolge feiern
- Box dich durch – praktische Boxübungen
- Standfestigkeit trainieren
- Koordinations- und Konzentrationsübungen
- Stressabbau
- Partnerübungen für mehr Mut und Selbstvertrauen

## WICHTIG

- Beim Boxen wird kein Teilnehmer bloß gestellt. Es gibt keine blutige Nasen, keine blauen Augen und keiner wird K.o. Geschlagen!
- Boxhandschuhe werden gestellt.
- Das Boxen dient zur Veranschaulichung der Inhalte. Das Erleben, das Lernen und der Transfer der Erkenntnisse in den Alltag stehen im Vordergrund.
- Das Boxevent ist für Frauen jedes Alter und jedes Fitnesslevel gleichermaßen geeignet.
- Es ist keine Boxerfahrung erforderlich.
- Es nehmen max 30 Frauen an dem Boxevent teil

## TRAINER

**Angela Stave** ist Betriebswirtin und Systemischer Business Coach. Sie hat 12 Jahre Führungs- und Managementenerfahrung im DAX 30 Konzern bevor sie sich als Moderatorin, Coach und Trainerin selbstständig gemacht hat. Ihr Schwerpunkt ist Führung „Performance die wirkt“ und Präsentationstraining „Selbstbewusst im Job“ Sie ist ehemalige Leistungssportlerin (Kanu) und begeistert Frauen und Männer persönlich zu wachsen.

**Christoph Teege** ist Dipl.-Ing.(FH), Autor und Boxcoach. Er ist Lehrbeauftragter zum Thema Selbstmanagement an den Hochschulen Köln, Hannover und Hildesheim. Er fing 2010 mit Boxen an, wurde 2013 bei Stefan Raab Quizbox-Weltmeister und 2016 WBU Semipro Boxweltmeister. Mit dem Wissen über Selbstmanagement und den Erfahrungen im Boxen fördert er eine Kultur, die körperlich fit und mental stark macht.

## TRAINER



Angela Stave  
Business Coach  
image4you.de



Christoph Teege  
Autor und Boxcoach  
christoph-teege.de

ROBINSON® WellFit®  
BONN