



Ein Gesundheitsworkshop statt reinem Sporteln soll Manager fit für die Arbeit machen

Training stärkt Körpergefühl

Hochleistungssportlerin Lenka Garzon will Managern die „Pilates-Methode“ des Gesundheitstrainings näher bringen. Kunden sind zum Beispiel Roche und Immorent.

Wien. Gesundheitstraining statt exzessives Sporteln: damit will Leichtathletin Lenka Garzon bei gestressten Managern punkten.

Von
MELANIE MANNER

manner@wirtschaftsblatt.at

Sie lehrte für Trainingsanbieter Team GSB die „Pilates-Methode“.

Diese wurde bereits 1975 in den USA entwickelt, hat ihren Weg hierher allerdings nur langsam gefunden. Hauptaugenmerk liegt in der Stärkung der Wirbelsäule und Körpermitte. Die Bewegungen sind

langsam und fließend und sollen vor allem das Gleichgewicht stärken.

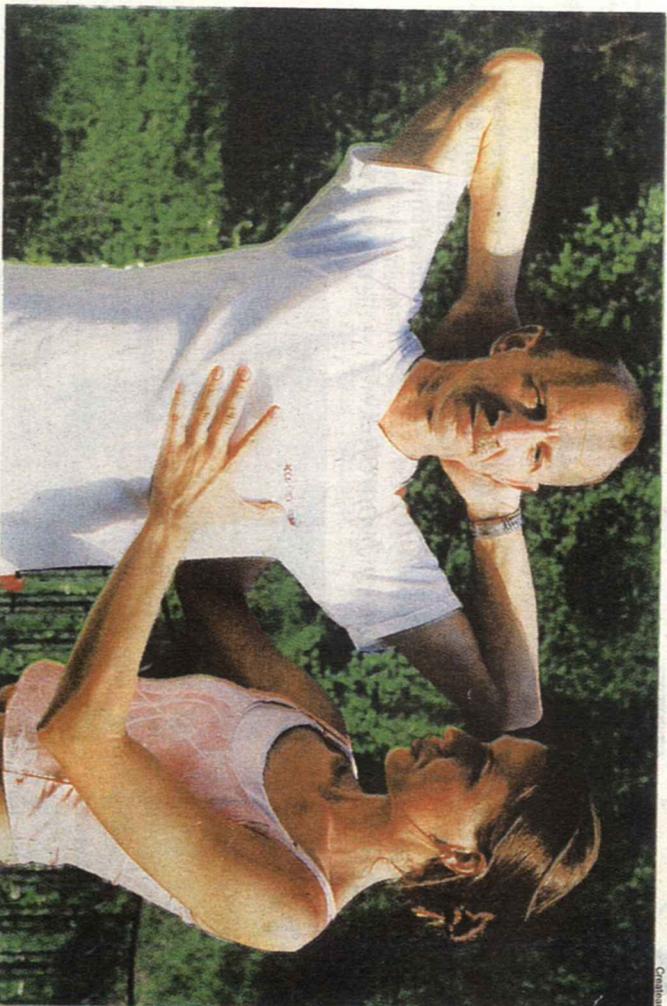
„Im Workshop will ich den Teilnehmern bewusst machen, wie sie eigentlich sitzen, gehen oder stehen und was das für eine Auswirkung auf ihr Denken hat. Dann lasse ich sie spüren, wie sich ihr Körper bewegt, wenn sie sich etwas Angenehmes vorstellen. Das merken sie sich wesentlich besser, als wenn ich ihnen eine Hal-tung vorschreibe.“

Speziell Manager bräuchten die Fähigkeit, sich schnell zu orientieren und klar zu denken. Gerade sie würden aber durch

Schlafmangel, falsche Ernährung und schlechte Haltung daran gehindert.

Garzon zeigt neben mentalen Übungen auch Dehn- und Rhythmusübungen und gibt ihren Teilnehmern Tipps mit auf den Weg, mit deren Hilfe sie sogar beim Autofahren die Bauch- und Rückenmuskulatur lockern können. In offenen Seminaren verlangt Garzon 50 € pro Person für eine dreistündige Veranstaltung.

Zu den prominenten Kunden ihrer internen Seminare gehören etwa Immorent und Roche Austria. Direktor Martin Hangarter von Roche hat vor, das Seminar zu wiederholen. Er ist wegen Wirbelsäulenproblemen darauf gestossen. „Das Seminar bringt längerfristig etwas, weil es das Körperbewusstsein positiv verändert“, glaubt er.



Lenka Garzon lässt Martin Hangarter von Roche spüren, wie sich eine gute Haltung anfühlt

TEL: 01/919 39-105

SEMINARCORNER

FAX: 01/919 39-300

TITEL/ZIELGRUPPE/TRAINER	INHALT	VERANSTALTER	TERMIN/ORT	PREIS
Supply Chain Management (SCM) Leiter und Mitarbeiter aus den Bereichen Beschaffung, Einkauf, Logistik, IT sowie SCM-Projekten/Dipl.-Wirtschaftsingenieur Klaus Möller	Schwerpunkte: Strukturierung der SCM-Strategie, Optimierung unternehmensübergreifender Prozessen, Kosten- und Nutzenentlastung der verschiedenen Partner sowie Auswahl von SCM-Tools	HORVÁTH & PARTNERS Management Consultants Tel. +43 (1) 512 7508-0 wien@horvath-partners.com	30.-31.10.2002 in Wien	€ 1.250,- zzgl. MwSt.