

Siegfried Ott

Siegfried Ott, Experte für Gesundheit, Abnehmen, Fitness & Ernährung Unternehmer, Speaker und Autor aus Begeisterung und Überzeugung. Er ist Mitglied bei Internat. Toast Masters, dem BDVT-Berufsverband für Trainer, Berater und Coaches. Nach Jahren erfolgreicher Tätigkeit im internat. Finanzconsulting hatte er ein Schlüsselerlebnis. Er bekam Übergewicht von 123 kg und schaffte es mit seiner Methode Interbodystyle in 11 Monaten 37 kg abzunehmen und zu halten. Er absolvierte noch ein Studium zum ärztl. gepr. sportmed. Fitnesslehrer/ErnährungsFM. Daraufhin führte er in verschiedenen europ. Ländern und USA Schwerpunkt LA/Hollywood, Marktstudien über die Übergewichtigkeit, Ernährung und Fitness in der Bevölkerung durch. In Hollywood und Beverly Hills konnte er in den Fitnesseinrichtungen, die von Schauspielern und deren Coaches frequentiert werden, wertvolle Erfahrungen sammeln. Nach seiner Rückkehr absolvierte er eine Moderatoren-und Speaker-Aus...

„Fitter, jünger, sportlicher, schlanker, gesünder, aktiver, attraktiver – dein Weg zu mehr Lebensqualität & schönerem Lifestyle!“

Themen

Die richtige Bewegung macht's! - Wie aus einem ganz normalen Tagesablauf ein "Kalorienbrenner" wird ...

- Erkennen und erfahren Sie den Bewegungs-Stil, der zu Ihnen passt und wie Sie Ihren persönlichen Fitnessplan erstellen.
- Wie schaffe ich es leicht und relaxt zur Wunschfigur, ohne gleich zum „Hochleistungssportler“ werden zu müssen.
- Der „kleine“ Unterschied zwischen Gewichtsreduktion und Body-Styling! Wie Sie nicht "nur abnehmen", sondern auch die gute Figur erreichen. Finden Sie Ihre optimale Motivation für Ihre tägliche Bewegungsaktivität!

Effizientes Ernährungsmanagement: „Ernährung - wichtig aber ... bitte nur richtig!“

- Viel unterwegs? Wie Sie sich auf Geschäftsreisen bewusst und ausgewogen ernähren!
- Der Lebensmitteleinkauf – ein wichtiges Thema ...
- Finden Sie Ihr persönliches Ernährungskonzept ... Ihre Strategie für den schnelllebigen Alltag ... **guten Appetit!**

Mental Training... Alles geht vom Kopf aus! S. Ott praktizierte viele Jahre fernöstl. Kampfkunst. Er wird Ihnen Wege aufzeigen, die Konzentration für Ihr Ziel zu finden, den „Inneren Schweinehund“ zu überwinden und den Willen zu stärken.

- Wie Sie mit Konzentration, Disziplin und Ausdauer Ihr Ziel erreichen ... Umdenkprozesse aktiv gestalten.
- Tipps und Tricks für die richtige Strategie.

Ich lade Sie ein, zu einem leichteren Gang durchs Leben ...

Referenzen & Presse

Auszeichnungen:

- 1. Platz Internationale Rede Deutsch (Club) – Toastmasters International 2018
- 1. Platz Internationale Rede Deutsch (Ärea) – Toastmasters International 2018
- Competent Leader – Toastmasters International 2018
- 3. Platz Internationale Rede Deutsch (Ärea) – Toastmasters International 2019
- Finalist Speaker Slam '19 Weltrekord – H. Scherer/Speakers Excellence 2019
- 1. Platz Internationale Rede Deutsch (Club) – Toastmasters International 2020
- 1. Platz Internationale Rede Deutsch (Ärea) – Toastmasters International 2020
- 3. Platz Internationale Rede Deutsch (Division) – Toastmasters International 2020
- Advanced Communicator Silver -Toastmasters International 2020

Kundenstimmen/Meinungen/Zuhörer:

"Siegfried Ott steht souverän und vor allem authentisch auf der Bühne. Durch seine angenehme Ausstrahlung springt der Funke der Begeisterung die er für sein Thema „in sich trägt“, sofort auf das Publikum über. Wir durften Siegfried Ott bereits in live erleben.

Aber auch im Webinar mit über 100 Teilnehmern Online schaffte er es, das Publikum zu begeistern, zu überzeugen und mitzunehmen. Sehr überzeugende und empfehlenswerte Vorträge, danke"

- Kajetan Brandstätter, Leiter des Kreisverbandes in der Wirtschaftsregion München Der Mittelstand. BVMW – Bundesverband mittelständische Wirtschaft, Unternehmerverband Deutschlands e.V.

"Ich habe Siegfried Ott in seinen Vorträgen und Moderationen so sehr authentisch erlebt, wie auch seine Themen sind, die er selbst erlebt hat

und lebt. In spannender spritziger und humorvoller Art versteht er es einerseits Fachkompetenz und andererseits seine Erfahrungen zu vermitteln. Toller und überzeugender Vortrag, für jeden verständlich und auf alle Fälle weiter zu empfehlen.

- Jochen Sattler Kommunikationscoach, Autor, Moderator, Inhaber Moderatorenschule München, Zentrum für Medientraining TV-München, DSF, Sat1, N24, Servus TV

"Lieber Siegfried, das Video zu deiner prämierten Rede "Ein grandioser Erfolg" habe ich gesehen und ich muss sagen, Du hast zu Recht bei diesem Toastmaster Wettbewerb gewonnen. Deine Rede war humorvoll, lebendig und professionell präsentiert. Es macht einfach Spaß, Dich auf der Bühne zu erleben. Weiter so!"

- Rolf Schmiel Top-100 Speaker & TV-Psychologe u.a. ARD, RTL, SAT.1, WDR & ZDF

"ganz herzlichen Dank nochmal für Deinen Vortrag – dieser war sehr inspirierend und ich fand es toll, dass Du es selbst über die Video-Distanz geschafft hast, mich "mitzunehmen". Das Thema Gesundheit ist für mich sehr wichtig – hier achte ich sowohl auf Ernährung wie auch auf das Thema Bewegung als auch auf mentale Gesundheit." - **Holger Hofmann Beratung digitale Services & Kommunikation**

"Ich freue mich, eine solche Persönlichkeit wie dich, in meinem Netzwerk zu haben. Dein Vortrag hat mir sehr gut gefallen. Da ich ebenfalls aus der Rhetorik-Ecke kommen und dies viele Jahre in Trainings und Coachings mit Teilnehmern praktiziert habe. Im Bereich Gesundheit tue ich sehr viel für mich und meine Familie. Ja wir leben so es möglich ist gesund – Bewegung, Sport, Ernährung, Psycho- Hygiene, etc. Wenn ich höre, dass sich Menschen dafür interessieren, bringe ich gerne deinen Namen und Kontaktdaten ins Spiel. Natürlich mit der Frage, ob ich diese direkt an dich weiterleiten darf. Ich wünsche dir alles Gute weiterhin!"

- Rainer P. Romets

"Danke Siegfried, das hat total Spaß gemacht. Dein Beitrag fand ich wirklich gut, Story, Botschaft, anschauliche Darstellung... Top! Bis zum nächsten Mal"

- Roland Roland Jeché Presenter Division Content 2020

"Guten Tag Siegfried, ich fand Deinen Beitrag sehr gelungen. Wir können gerne einmal telefonieren." - **Achim Schaller Dipl.Ing. & GF Fa. Morelda**

Honorare / Reisekosten / Sprache

Live-Booking

Medien & Empfehlung

Impulsvortrag Honorargruppe **E**
Tagessatz Honorargruppe **E**
Reisekosten **münchen**
Vortragssprachen 

Free Call aus dem jeweiligen Festnetz zu Ihren regionalen Ansprechpartnern:



0800 77 11 99 11



00800 77 11 99 11



00800 77 11 99 11



00800 77 11 99 11