

Siegfried Ott

Siegfried Ott, Betriebswirt ist Experte für Gesundheit Abnehmen Fitness & Ernährung aus Begeisterung und Überzeugung. Nach Jahren erfolgreicher Tätigkeit im Finanzconsulting hatte er ein Schlüsselerlebnis - Übergewicht! Er wog 123kg und schaffte es mit seiner Methode 37kg abzunehmen und zu halten. Dies veränderte sein Leben. Er absolvierte noch ein Studium zum Ärztl. gepr. sportmed. Fitnesslehrer & Ernährungsfachmann und coachte andere Menschen erfolgreich. In Europa und USA-LA/Hollywood, machte er Marktstudien in Gesundheit Fitness & Ernährung. In Fitnessstätten, die Schauspieler besuchen, konnte er wertvolle Erfahrungen sammeln. Sein Credo "Gesundheit, physische + mentale Fitness ist für jeden wichtig - ob mit oder ohne Übergewicht". Siegfried Ott erreichte bei internat. Speaker Slams mehrfach Erstplatzierungen und wurde mit Award ausgezeichnet. Presse und Fernsehen berichtete. Fachkompetenz, Humor, persönliche Anekdoten teilt er authentisch in Impulsvorträgen und Seminaren. Die KeyNotes sind zum aufstehen handeln und tragen zu mehr Effizienz & Erfolg im Beruf und täglichen Leben bei. Wertvoll für Gesundheit, Fitness und einen schöneren Lifestyle....

„Wer gesünder ist und fitter aussieht - hat mehr Chancen und Erfolg“

Themen

Referenzen & Presse

Alleinstellungsmerkmale / Marktabgrenzung

- Siegfried Ott hat mit seiner Methode selbst 37 kg abgenommen und seit 2001 gehalten.
- Warum ist die von Siegfried Ott entwickelte Methode **InterBodyStyle** für jeden geeignet (s. bei Videos: "Jeder kann das schaffen")
- Ob mit oder ohne Übergewicht - Gesundheit und Fitness ist für jeden wichtig
- **Sehr gut auch für Unternehmen geeignet !**

Intelligente Bewegungsstrategien

- Ohne Fitness Studio, ohne Sport Outfit - mit intelligenter Bewegungsstrategien im Alltag
- Bewegen ohne zum Hochleistungssportler werden zu müssen... easy going.
- Fitness zu Hause..... wo - was - wie???
- Anti-Aging 50+, körperliche und geistige Elastizität generieren

Ernährungsmodelle

- „Schlanker Lebensmitteleinkauf“ ... wie geht das? Abnehmen, gesunde Ernährung und Fitness beginnen beim Einkauf.
- Iss dich satt, schlank und fit!
- Abnehmen mit Humor In der Küche lauert nachts der Kühlschrank - "Abwehrstrategien".
- Du musst kein Sterne Koch sein - verwöhne deine Lieben mit einem leckeren Gericht.
- Kennst du die Business & Eat - Strategie (Created by Siegfried Ott)? Hervorragend geeignet für Menschen mit wenig Zeit und Urlaub, Hotel, Autofahrten, Events etca.

Mentaltraining/Persönlichkeitsentwicklung

TV-AUFTRITTE

- RTL PLUS August 2021 Primetime. Hotelkultur, Essen & Trinken, Wellness

AUSZEICHNUNGEN

- Finalist und Excellence Award – Auszeichnung beim Internat. Speaker Slam/Weltrekord, Juli 2021 mit über 70 Speaker aus mehreren Nationen.
- Gewinner Silent Battle, Excellence Award – Auszeichnung beim Internat. Speaker Slam Juni 2021 , 62 Top-Speaker aus 4 Nationen.
- Finalist Int. Speaker Slam Weltrekord 2019 in Stuttgart, Speakers Excellence... Urkunde
- 5 facher Gewinner, 1.Platz in den internationalen Redner Wettbewerben von Toastmasters International in der Zeit 2018 – 2020

Kundenstimmen/Meinungen/Zuhörer:

Ich habe Siegfried Ott in seinen Vorträgen sehr authentisch erlebt, wie auch seine Themen, 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 weiterzuempfehlen. **Jochen Sattler, Autor, Moderator, Inh. Moderatorenschule München, Zentrum für Medientraining TV-München, DSF, Sat1, N24, Servus TV**

Seit Jahren muss ich regelmäßig Medikamente nehmen, die u. A. zu einem Übergewicht von über 129 kg führten. Durch das Coaching von Siegfried Ott und sein entwickeltes Konzept, konnte ich mein Gewicht in 18 Monaten um ca. 31 kg auf 98 kg reduzieren und halten. Psychisch fühle ich mich viel besser als vorher. Dies ist auch dem Einfühlungsver-

- Willen, Konzentration und Selbstbewusstsein stärken
- Wie bringt man Gesundheit, Fitness und mentale Stärke ins Business und in den Alltag?
- Wie können wir unsere Resilienz verbessern?
- Die vollen Potentiale wieder entfalten können durch starke Impulse.
- Burn-Out, Stress abbauen, Beruf, Karriere, Partnerschaft...

Life Style / Outfit-Fashion-Styling

- Wie gewinnst du eine höhere Lebensqualität und einen besseren Life Style?
- Hilfe ich habe abgenommen – was passt zu mir und was ziehe ich jetzt an?... meine neue "kleine Größe".
- Fitter - jünger - sportlicher - schlanker - gesünder - aktiver - attraktiver

Die von Siegfried Ott entwickelte **InterBodyStyle** Methode ist ein effizientes Konzept mit hohem Mehrwert für Beruf und das tägliche Leben. Es trägt bei zu einer höheren Lebensqualität und einem besseren Life Style.

Deine Gesundheit ist dein größtes Kapital !

(Es gibt 1.000 Krankheiten aber nur eine Gesundheit)

mögen von Siegfried Ott zu verdanken der auf meine Situation sehr eingegangen ist. Für alle die in ähnlicher Situation sind, kann ich Siegfried Ott sehr empfehlen. **Alex Z., Kunde/ Proband**

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. Auch Online mit über 100 Teilnehmern schaffte er es, das Publikum zu begeistern, überzeugen und mitzunehmen. Sehr weiterzuempfehlen.



BVMW Bundesverband mittelständische Wirtschaft, Unternehmerverband Deutschlands e.V.

Lieber Siegfried, das Video zu deiner prämierten Rede "Ein grandioser Erfolg" habe ich gesehen und ich muss sagen, Du hast zurecht 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 Speakers Exc., TV-Psychologe, ARD, ZDF, VOX, RTL, WDR**
Herzlichst Rolf Schmiel

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 Ansprechpartner:

 0800 77 11 99 11

 00800 77 11 99 11

 00800 77 11 99 11

 00800 77 11 99 11