

## News



## News Übersicht

Sport

Presse

Verschiedenes

→ Herzfrequenz-Messung?!

→ Polar Glossar

→ Polar Service

→ Polar Personal Trainer

Hier finden Sie Ihren persönlichen Trainer, mit Trainingsplan und Trainingstagebuch. Der Personal Trainer ist ein internationales Angebot und daher in englischer Sprache.

→ Ausdauerprofi.com

Wenn Sie mit Ihrem Polar Herzfrequenz-Messgerät, nach einem persönlich erstellten Trainingsplan trainieren wollen wenden Sie sich an unseren Partner Ausdauerprofi.com.

## News - Rudern

## Entspannung will gelernt sein

## Polar unterstützt Anti-Stress-Seminar für Karrierefrauen

"Ich arbeite zwölf, vierzehn, manchmal auch sechzehn Stunden am Tag – das ist für mich völlig normal. Da bleibt nicht viel Zeit für Entspannung." Gerlinde Czerwinski hat einen ungewöhnlichen und anstrengenden Beruf. Die 36jährige Ingenieurin konstruiert Rennautos. Und genau wie die PS-Boliden muss auch ihre Konstrukteurin Extremsituationen aushalten. Um mit dem permanenten Druck besser umgehen zu können, hat sie sich entschlossen, an einem ganz besonderen Anti-Stress-Seminar teilzunehmen. "SPEED & BALANCE" heißt das Programm, das Frauen helfen soll, ihre innere Balance zu halten – beziehungsweise wiederzufinden. "Gerade karrierebewusste Frauen geben ständig Vollgas – so lange, bis sie einfach nicht mehr können." Diese Erfahrung hat Sabine Köhne, Organisatorin des Seminars, selbst gemacht. Als TV-Journalistin, Moderatorin und Redaktionsleiterin stand sie 20 Jahre lang unter Dauerstress – bis ihr Körper nicht mehr mitmachte. "Da wusste ich: Es wird Zeit, auf die Bremse zu treten". Jetzt bietet Sabine Köhne Frauen in ähnlichen Situationen mit "SPEED & BALANCE" eine außergewöhnliche Lösung an.

Der erste Tag des "SPEED & BALANCE"- Wochenendes ist der Entspannung gewidmet – schließlich haben alle zwölf Teilnehmerinnen eine anstrengende Arbeitswoche hinter sich. Auf dem Programm stehen Atem- und Konzentrationsübungen, ein Fitness-Check und mehrere Stress-Tests. Polar stellt die dafür erforderlichen Herzfrequenz-Messgeräte zur Verfügung. Diplom-Sportlehrerin und Mentaltrainerin Silvia Blereau erklärt den Teilnehmerinnen verschiedene Methoden zur Stressbewältigung und probiert sie auch gleich mit ihnen aus. "Diese Techniken sind speziell auf Frauen abgestimmt, die sich wenig Zeit für sich selbst nehmen." Nebenbei gibt sie den Teilnehmerinnen wertvolle Tipps für den Berufsalltag. "Das sind ganz einfache Dinge. Zum Beispiel spezielle Atemübungen, die man auch schnell mal zwischen zwei Meetings machen kann." "Das ist klasse", findet Sabine Kaymer, Geschäftsführerin einer Düsseldorfer Druckerei. "So kann ich mich demnächst sogar im Auto, auf dem Weg von einem Termin zum anderen, entspannen und auf die nächste Aufgabe konzentrieren."

Aber so lange müssen die Teilnehmerinnen gar nicht warten. Schon am zweiten Tag, beim Fahrsicherheitstraining auf dem Nürburgring, kommen die Entspannungstricks zur Anwendung. Zwischen Brems- und Ausweichmanövern kontrollieren die zwölf Frauen mit den Polar-Messgeräten immer wieder ihre Herzfrequenz. Und die schießt manchmal ganz schön in die Höhe. Kein Wunder, denn die ungewohnten Fahrmanöver lösen Stress aus. Zum Beispiel, wenn unerwartete Hindernisse auf der Fahrbahn auftauchen. Einmal zu heftig gegengelenkt – und schon gerät der Wagen ins Schleudern. Spätestens nach dem dritten Anlauf jedoch haben alle Teilnehmerinnen ihr Fahrzeug im Griff und ihre Herzfrequenz wieder unter Kontrolle. Der Wechsel zwischen Adrenalinschub und Atempause ist gewollt. "Die Frauen sollen lernen, sich gerade in stressigen Situationen immer wieder auszubalancieren. Deshalb diese Kombination aus An- und Entspannung", so Sabine Köhne. Und das Konzept kommt an. "Eins habe ich hier auf jeden Fall gelernt", sagt Gerlinde Czerwinski. "Auch ich muss ab und zu einfach mal einen Gang zurückschalten".

Info "SPEED & BALANCE"  
Veranstalter: MEDIAengineers GmbH  
Am Zinnbruch 20  
53129 Bonn

Telefon: 0228/26 19 350  
Fax: 0228/26 19 351

E-Mail: [info@speed-and-balance.de](mailto:info@speed-and-balance.de)  
Homepage: [www.speed-and-balance.de](http://www.speed-and-balance.de)

Seminardauer: 2 - 4 Tage

Zielgruppe: Führungskräfte  
Termine: auf Anfrage  
Preise: auf Anfrage

**SPEED & BALANCE**

## Alle Produkte

Auswahl

Go

## Ihr Polar Fachhändler

→ Finden Sie den nächsten Händler