

## Mit Speed & Balance vom Arbeitsstress abschalten

**MEDIAengineers GmbH:** Die Bonner Medien-Fachfrau Sabine Köhne hat 20 Jahre lang für das Fernsehen gearbeitet - das Fachgebiet der Sportjournalistin war der Motorsport. „Bis zu sieben Stunden Live-Sendung, 35 Wochenenden hintereinander Dienst - das war für mich völlig normal. Dauer-Speed eben.“ Doch irgendwann streikte ihr Körper. „Da wusste ich, dass ich die Handbremse ziehen muss.“ Sabine Köhne kündigte beim DSF und machte sich kürzlich in Bonn mit einer Film- und Fernsehproduktionsfirma selbständig.

Mit Speed & Balance bietet Sabine Köhne in ihrem jungen Unternehmen einen neuen Workshop an, der sich an berufstätige und karriereorientierte Frauen wendet. Zum Programm zählt dabei etwa das Kart-Fahren auf dem Sachsenring. „Wer von sich in der Arbeit viel fordert und viel gefordert wird, dem fällt es unglaublich schwer, in der Freizeit abzuschalten. Da bringt ein reines Wellness-Wochenende auf Dauer wenig“, ist Köhnes Erfahrung. Denn oft ist die Wirkung von zwei Erholungs-Tagen spätestens Montagnachmittag nach der ersten Auseinandersetzung mit einem Kunden oder einem geplatzen Termin verflogen. „Ich möchte meinen Teilnehmerinnen Mechanismen vermitteln, mit denen sie in ihrem Arbeitsalltag den Ausgleich zwischen Anspannung und Ruhephasen schaffen können. Mit denen sie



Firmengründerin: Sabine Köhne

wieder Balance finden“, so die Workshop-Leiterin. Gerade Frauen geben oft zuviel Speed, ist ihre Erfahrung: „Voller Einsatz im Job, in der Freizeit, in der Beziehung, in der Familie. Uns fehlen die kleinen Entspannungsoasen zwischendurch.“

Die Frauen, die bei Speed & Balance mitmachen, haben allesamt einen anstrengenden Beruf. Einen Beruf, den sie lieben – aber der sie viel Kraft und Energie kostet. Workshop-



Leiterin Sabine Köhne hat sich das Konzept gut überlegt. „Ich wollte so was in der Richtung schon lange machen, eine Kombination aus Motorsport und Entspannung, maßgerecht nur für Frauen“, sagt die Bonnerin. In Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut für Leistungssport, nach vielen Gesprächen mit Psychologen, mit Kolleginnen und nicht zuletzt mit potentiellen Sponsoren war die Sache schließlich rund – und Speed & Balance konnte an den Start gehen.

## Airbizz für 51 Millionen Euro verkauft

**IVG Immobilien AG:** Das europäische Immobilienunternehmen mit Sitz in Bonn hat im Rahmen des aktiven Portfoliomanagements die Büro- und Logistikimmobilie airbizz in Frankfurt verkauft. Die Flughafen-Immobilie in der Cargo City Süd wurde für rund 51 Millionen Euro an eine private Investorengruppe veräußert. Das im April 2003 fertiggestellte Fracht- und Logistikzentrum besteht aus einem Bürogebäude mit einer Mietfläche von etwa 14.900 Quadratmetern und einer Logistik-Halle von rund 15.000 Quadratmeter Mietfläche. airbizz bietet Platz für Unternehmen aus den Bereichen Frachtlogistik, Frachtbearbeitung und -verteilung sowie aus dem Bereich Luftfracht-Management. Hauptmieter der Logistik-Halle ist das Unternehmen Thiel Logistik, der größte Teil der Büroflächen ist langfristig an die Fraport AG vermietet.