

## Christopher Bell

Diplom-Sportwissenschaftler und Experte für funktionelles Training



„Maximaler Trainingserfolg in Bestzeit“ beschreibt die Arbeitsphilosophie des sympathischen Rheinländers auf den Punkt. Chris Bell zählt zu den führenden Fitnessbotschaftern und Experten für Funktionelles Training im deutschsprachigen Raum. Er ist Diplom-Sportwissenschaftler, Mitglied des UNDER ARMOUR® PERFORMANCE Teams und Autor von über 50 Fachartikeln. Als Referent begeistert er auf internationalen und nationalen Kongressen mit Charme, Kompetenz und Authentizität. Mit seinem Dienstleistungsunternehmen SHENTISPORTS® hat er es geschafft, die Erfolgsfaktoren des modernen Leistungssports und der Therapie in einem ganzheitlichen Trainingskonzept zu kombinieren und mit

seinem qualifizierten Trainerteam bis zu 500 private Kunden monatlich europaweit zu betreuen. Auch viele namhafte Firmen nutzen sein effizientes Konzept SHENTISPORTS® Buisness Solution in der Betrieblichen Gesundheitsprävention Ihrer Mitarbeiter mit großem Erfolg. Chris Bell lebt mit seiner Frau und seiner Tochter in seiner Heimatstadt Bonn.

### Vortragsthema:

#### *2x5 Minuten Lösung – Die Revolution im Betrieblichen Gesundheitsmanagement*

Studien zum Thema Fitness und Arbeitseffektivität kommen auf einen gemeinsamen Nenner: Tägliches, individuell angepasstes Fitnesstraining wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit und die Lebensqualität aus, es steigert auch in hohem Maße die Produktivität und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag. Doch wie ist tägliches Fitnesstraining im Sinne einer Work-Life-Balance erfolgreich einzubauen, wenn mangelnde Zeit, Demotivation und Unwissenheit die Hauptgründe sind, mit dem Training aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen?

Die 2x5 Minuten Lösung ist der optimale Weg, diese Barrieren zu überwinden und mit maximaler Effizienz einem schmerzfreien, leistungsfähigen und auch optisch athletischen Körper zu bekommen. Durch den minimalen Zeiteinsatz von 5 Minuten am Morgen und 5 Minuten am Nachmittag wird das Training zu einer festen Gewohnheit, ähnlich wie Duschen oder Zähneputzen. Es gehört zur täglichen Körperpflege einfach dazu und ist aus dem Tagesablauf nicht mehr wegzudenken. In seinem Vortrag verrät Chris Bell die Erfolgsfaktoren seines Konzepts und veranschaulicht, wie die 2x5 Minuten Lösung zum Wohle der Mitarbeiter und der Firma gewinnbringend in ein Unternehmen installiert werden kann.