



Motivationstrainer "Spitzenleistung"
Siebenfacher IRONMAN-Finisher

Slatco Sterzenbach ist der „Ironman“ unter den Speakern. Der Diplom-Sportwissenschaftler und Autor mehrerer Bestseller ist siebenfacher IRONMAN™-Finisher und berät Sportler und Führungskräfte in den Bereichen Gesundheit, Prävention und Leistungsfähigkeit.

Nach dem Abitur absolviert Slatco Sterzenbach (Jahrgang 1967) erst eine Ausbildung zum examinierten Krankenpfleger. Anschließend beginnt er ein Sport- und Germanistikstudium und schließt als Diplom-Sportwissenschaftler mit den Schwerpunkten Prävention und Rehabilitation ab.

Während dieser Zeit nimmt er nicht nur an Triathlons teil, sondern auch mehrmals am legendären IRONMAN auf Hawaii. Weil seine Leidenschaft dem Zusammenspiel von Sport, Gesundheit und Psyche gilt, beginnt er seine Karriere in der Fitnessbranche. Zuerst als Fitness- und Spinningtrainer, dann als erster europäischer Ausbilder für das Spinning-Programm. Seit dem Jahr 2000 hat er als Ausbilder mittlerweile über 5.000 Personal-Trainer international aus- und fortgebildet.

Slatco Sterzenbach berät DAX-Unternehmen wie Allianz, Beiersdorf, Deutsche Telekom, Microsoft und GlaxoSmithKline und trainiert deren Mitarbeiter in puncto Erfolg, Orientierung und Gesundheitsförderung. Mit seinen Erfahrungen als Spitzensportler und Gesundheitsexperte motiviert er dabei nachhaltig seine Zuhörer.

Themen (Auswahl):

- Change als Chance
- Die 4 Speichen des Erfolges
- Der perfekte Tag – Und alles wird anders
- Burnout – Vom Funken bis zur Glut
- Iron Mind - Sieger denken anders
- Entdecke den Ironman in Dir – Die Kraft der Gedanken
- Lebenskraft statt Burnout

Veröffentlichungen (Auswahl):

- Change als Chance - Veränderung erfolgreich gestalten, 2016
- Muskeltraining. Die beste Medizin für Körper und Psyche, 2009
- Der perfekte Tag. Die richtige Energie zum richtigen Zeitpunkt, 2007
- 365 Tage fit, 2004