



präsentiert

**Prof. Dr. Klaus Baum**  
**Sportmediziner, Physiologe**



**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

Prof. Dr. Klaus Baum ist einer der renommiertesten deutschen Physiologen und Sportmediziner und seit 1998 Professor der Deutschen Sporthochschule Köln. Der passionierte Marathonläufer führt Trainingsinstitute in Köln und Japan. Neben Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik betreut er als Fitness-Coach die deutsche Handball-Nationalmannschaft, mit der er 2007 Weltmeister wurde. Zu seiner Bekanntheit tragen über 100 Publikationen in renommierten Fachzeitschriften sowie Buchbeiträge bei. Er wirkt bei Hörfunk- und TV-Produktionen mit, z.B. als Fitness-Experte für RTL.

Profitieren Sie von gesunden Mitarbeitern, die in ihrer Freizeit aus eigenem Antrieb sportlich aktiv sind und sich gemäß dem aktuellen Stand der Ernährungsmedizin optimal ernähren! Individuelle Leistungsdiagnostiken und Trainingsangebote zählen genauso zu seinen Kompetenzen wie Firmenevents, Seminare und Vorträge sowie die Weiterbildung von Medizinern.

Fundierte Theorie und kurzweilige Unterhaltung – Klaus Baum ist spezialisiert auf praktische Workshops, in denen die Themengebiete Sport, Ernährung und Lebensqualität in die alltagstaugliche Praxis übertragen werden. Körperliche Aktivität und Ernährung sind zentrale Stützen einer gesunden Lebensführung. Er beweist, dass beim „Baum-Training“ für jeden das Richtige dabei ist und sich Training und Businesskleidung nicht ausschließen. Ihre Mitarbeiter werden Lust auf eine aktive Lebensgestaltung bekommen und topfit durchstarten!

### Themen

- Sport, Ernährung, Lebensqualität
- Leistungsfähigkeit: Die vier Säulen der Fitness
- Anti Aging: Sport als Wunderdroge?
- Trainieren wie die Weltmeister: Mit kleinen Geräten zu großen Erfolgen
- Burn-Out aktiv begegnen: Das Feuer im Lauf unseres Lebens
- Die gesunde Ernährung: Was brauchen wir wirklich?

### Publikationen

- über 70 Publikationen in referierten Fachzeitschriften
- Buchbeitrag "Im Blickpunkt: Der ältere Mensch – Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durch körperliches Training"