

**SCHNELL.  
FLEXIBEL.  
AGIL.**

**BOX - HUB**

Hier treffen sich  
New Work und Leadership  
in einem außergewöhnlichen Format



## Wieso machen wir das?

Unsere Welt ist "ver-rückt", es wird wild da draußen, alles erscheint instabil und Veränderungen kommen immer schneller. Im Job wie privat.

Mit dem Box-Hub wollen wir Euch Mut machen, kraftvoll zu sein und zu handeln, im Innen wie im Außen. Denn (oh Wunder) es hängt ja doch alles zusammen.

Egal, ob ihr Anfänger:innen oder Fortgeschrittene seid, unser Box-Hub ist genau das Richtige. Lasst Euch von unseren erfahrenen Trainer:innen aus Wirtschaft und Sport inspirieren und verbindet Elemente des Box-Sports mit wertvollem Wissen über New Work und Leadership.

Wir freuen uns auf Euch zum 4 Stunden Live-Workshop frei nach dem Motto: „Schwitzen. Fluchen. Lachen. Lernen.“ - also, packt Eure Boxhandschuhe ein und bereitet Euch auf eine unvergessliche Erfahrung vor. Na gut, die Boxhandschuhe kriegt ihr von uns.

## Let's get ready to rumble! Bereit für eine neue Sicht auf Bewegung und Lernen?

Für mehr Informationen über unseren Workshop ruft uns einfach an oder besucht unsere offizielle Webseite unter:

[www.hometown-fitness.de/workshops](http://www.hometown-fitness.de/workshops)



Wir sind spezialisiert auf Gruppen zwischen 6-12 Menschen, können nach Absprache jedoch auch mehr oder weniger stemmen.

## JOCHEN SCHMIDT HHOMETOWN GYM

Jochen Schmidt, auch Joe genannt, ist Dipl. Sportwissenschaftler und systemischer Coach, fitnessverrückt und seit etlichen Jahren vernarrt in den olympischen Boxsport (2x Hamburger Vizemeister im Schwergewicht & deutscher Meister bei den Masters).

Er ist seit 20 Jahren Trainer und Coach, seit Juli 2017 Inhaber eines kleinen Boutique-Gyms im Herzen von Hamburg mit einem ganz besonderen Vibe – das HHometown Gym!

*"Menschen zu bewegen, sie zum Wachsen zu bringen und die emotionale Begeisterung meiner Kunden zu erleben, ist für mich das größte Glück."*



**Hometown**  
COACHING | BOXING | FITNESS



0172-8452309



joe@hometown-fitness.de



## ANJA MÖSCHLER RESILIENZ RESIDENZ

Anja ist systemische Coachin, Organisationsentwicklerin und vor allem Anstifterin. Sie rückt mit ihrem feinen Gespür für Situationen, ihrem kreativen Hirn und Humor den Menschen -wieder- in den Mittelpunkt der Organisation und Aufmerksamkeit. Sie mag Menschen. Also begleitet sie sie gerne dabei, sich selbst und der Veränderung bewusst, milde und gleichzeitig "ressourcen-klar" zu begegnen - egal ob Privatperson, Geschäftsführung, Führungskräfte oder Teams.

*"Die passende Methode zur richtigen Zeit mit einer entsprechend ausgerichteten reflektierten Haltung. Dafür trete ich an."*



0160-92359632



anja@resilienz-residenz.de