



Regina Halmich - Eine Klasse für sich

- Optimistisch, dominant, stark!
- Wie ihr Erfolg **Ihnen** nützen kann!
- Wirkungstreffer für Ihr Unternehmen!
- Stark: Frauen-Power setzt neue Kräfte frei!
- Frauen in Ihrem Unternehmen auf der Überholspur!
- Jetzt greifen ihre besten Mitarbeiterinnen an - mit Regina Halmich als Initialzündung!

Die Halmich-Story: einzigartig!

Als 11-Jährige begann Regina Halmich mit **Judo**; wechselte später zu **Karate** und zum **Kickboxen**. 1991 wurde sie in dieser Kampfsportart zweifache Deutsche Meisterin und bereits ein Jahr später folgte der Gewinn des ersten EM-Titels.

1994 erfolgte der Wechsel zum **Frauenboxen**, allerdings verweigerte ihr der Deutsche Amateur-Box-Verband damals - wie allen anderen Frauen auch - die Lizenz. Aber Regina Halmich gibt nicht auf. Kleinbegeben war nicht ihr Ding. Ihr Motto schon damals: durchsetzen und kämpfen!

Nach Abschluss ihrer Ausbildung zur Rechtsanwaltsgehilfin entschloss sie sich **Profiboxerin** bei Universum Box-Promotion in Hamburg zu werden (damals mit Dariusz Michalczewski, Vitali und Wladimir Klitschkos, Felix Sturm, Arthur Grigorian, Luan Krasniqi).

Damit hatte sie schon ihren **ersten Sieg** errungen, denn auch bei den Profis aus dem rauhen Boxstall rannte sie keine offenen Türen ein; Frauenboxen hatte in der härtesten aller Männerwelten keine Lobby. Aber sie war hartnäckig, nutzte ihre Chance und setzte sich mit Willen, Leistungsbereitschaft, Ehrgeiz und Disziplin durch. Bereits damals besaß sie Härte, Durchsetzungsvermögen und Selbstvertrauen. Mit all der Kraft, die in ihr steckte, boxte sie sich in der Männer-Welt des Profiboxens durch. Mancher Macho mit dicken Muskeln staunte und musste das kleine **Kraftpaket** Regina Halmich an sich vorbeiziehen lassen. Sie wollte an die Spitze - und ließ sich durch **nichts** aufhalten.

Heute holt sie sogar das Bundesministerium für Verteidigung, um die Soldatinnen und Soldaten zu schulen!

Erfolgreichste Boxerin aller Zeiten

Von 1995 bis 2007 war Regina Halmich ungeschlagene **Weltmeisterin** der WIBF.

Vor allem in ihren letzten aktiven Jahren flogen ihr Dank ihrer Ausstrahlung, Persönlichkeit und ihrem beherzten Kampfstil die **Herzen** der Zuschauer zu. So wurde sie zur unschlagbaren **ZDF-Quoten-Queen** und begeisterte die Massen. Längst sahen sie als **Hauptkämpferin** zur besten Sendezeit am Samstagabend bis zu **10 Mio.** Zuschauer. Männliche Stars boxten bei ihr im Rahmenprogramm. Regina Halmich war die beste und bekannteste Boxerin der Welt und hat eine ganze Sportart binnen weniger Jahre fast im Alleingang populär gemacht. Weltweit gilt bis heute: Frauenboxen = Regina Halmich.

Am 30. November 2007 beendete Regina Halmich ihre Karriere in ihrer Heimatstadt Karlsruhe mit einem spektakulären **Sieg** über ihre israelische Herausforderin Hagar Shmoulefeld Finer (live im ZDF, 20:15 Uhr mit **Allzeitrekord** bei den Einschaltquoten).

Regina Halmich bewies in diesem Moment auch Klugheit: Sie stieg auf dem Höhepunkt ihrer Karriere aus! Als Weltmeisterin, unbesiegt, umjubelt, bewundert, anerkannt.

Es war der 54. Sieg in ihrem 56. Profikampf. Sie machte auch ihren Weg nach dem Boxring und nahm alle Lehren ihres bisherigen Lebens als Rüstzeug mit ins „wahre Leben“.

Regina Halmich ist bis heute die erfolgreichste Boxerin **aller Zeiten** und eine Sportikone mit höchstem Ansehen und Bekanntheit. Als eine der bekanntesten Persönlichkeiten der Sportwelt erreicht sie unschlagbare Sympathie- und Reputationswerten. Sie hatte bewiesen, dass Frauen **alles** leisten und erreichen können, gegen jeden Widerstand, gegen die Selbstverteidigung der Männerwelt. „Sie“ muss es nur wollen.

Das bedeutet aber: Kämpfen, kämpfen, kämpfen. Niemals aufgeben, bis man das große Ziel erreicht hat.



Der „Halmich-Plan“: Mit Frauenpower jetzt durchstarten

Regina Halmich blickt heute mit einem schmunzeln auf ihre aktive Karriere zurück:

„Es war ein harter Fight, aber es hat sich gelohnt“.

Heute steht Regina Halmich überall im Mittelpunkt, ist erfolgreiche Geschäftsfrau, begehrte Moderatorin, Werbeikone und gesuchter Stargast bei hochwertigen Events führender Unternehmen.

Sie ermutigt Frauen, den Aufstieg zu wagen, sich zu wehren, den Kampf aufzunehmen, sich durchzusetzen und mit Herz und Verstand den Erfolg zu suchen. Glaubhaft schildert Regina Halmich ihren Weg nach oben und ihre Botschaft erreicht und trifft knallhart den Zeitgeist.

Anfangen, durchstarten, nach Niederlagen nicht aufgeben, immer besser werden, aber dabei immer anständig bleiben, den Kopf oben zu halten ohne jemals abzuheben, respektvoll, hilfsbereit, fair und bescheiden.

Ihre Geschichte ist rund und jeder kann etwas daraus lernen. Regina Halmichs Bericht ist authentisch und fesselnd. Die Parallelen zwischen dem Profi-Boxsport und dem Berufsleben sind erstaunlich und ihre Erfahrung im Alltag und in der Karriereplanung im Wirtschaftsleben nützlich. Der „Halmich-Plan“ gilt überall und für jede Frau: anfangen, durchstarten, kämpfen.

Für die Teilnehmer ist der eigene Mehrwert greifbar: Viele Frauen erkennen plötzlich ihr eigenes Potential und erleben eine **Initialzündung**: „*Da sehe ich mich auch*“, „*Das steckt auch in mir*“ sind häufige Aussagen nach dem Austausch mit Regina Halmich - und die Lehre wird übertragen in die eigene Welt, den eigenen Arbeitsplatz.

... und so wirbelt Regina Halmich in Ihrem Unternehmen!

Persönlich, kompetent, hautnah, authentisch, voller Energie und Lebensfreude!

- Auch Sie als strategisch denkender Unternehmer setzen auf Frau(en)-Power zum Nutzen Ihres Betriebes!
- Sie holen die Frau raus aus ihrer Ecke und setzen einen Impuls sie an die Spitze zu bringen!
- Mit Regina Halmich springt der Funke über!
- Regina Halmich wirkt auch in Ihrem Haus!
- Regina Halmich ist für Sie ein qualifizierter Baustein innerhalb hochwertiger Personalentwicklung - und unterstützt
 - Motivation,
 - Teamgeist,
 - Miteinander,
 - Ehrgeiz
 - bewusste Lebensgestaltungbei Ihren Mitarbeiterinnen!
- Mit Regina Halmich senden Sie als Chef ein Signal an Ihre Mitarbeiterinnen:

Frauen Willkommen, Frauen an die Spitze, wir sind stolz auf Euch - hier ist Euer Platz!
- Mit dieser Initiative liegen Sie im Trend. Moderne Unternehmen kümmern sich speziell um ihre Mitarbeiterinnen und zeigen dadurch Respekt und Anerkennung!

... und so gibt Regina Halmich Ihren Mitarbeiterinnen einen Motivationsschub und Ihrem Unternehmen einen zählbaren Mehrwert!

Motivieren Sie Ihre Mitarbeiterinnen **jetzt**, ihre Chancen zu nutzen, den Aufstieg zu wagen, sich neu, mutig und engagiert aufzustellen und Flagge zu zeigen.

Regina Halmich schildert erstaunlich die Parallelen ihrer einzigartigen Weltkarriere als Boxerin zu den ganz konkreten Situationen in der Arbeitswelt in Ihrem Unternehmen. Die Mitarbeiterinnen lernen bei dem Vortrag, den Gesprächen, den Übungen mit Regina Halmich die eigene Stärke und Durchsetzungskraft kennen.

Ihr Unternehmen setzt Maßstäbe in der Frauenförderung und zwar nicht durch Sonntagsreden und in Broschüren, sondern ganz konkret, hautnah und direkt am Arbeitsplatz. Ihr Unternehmen gibt den Mitarbeiterinnen das Gefühl, hier richtig zu sein und hier die besten Chancen zu haben.

Sie erhöhen gezielt die Schlagkraft Ihrer Mitarbeiterinnen für Ihr Unternehmen. Ihre Mitarbeiterinnen treten sicher, engagiert, selbstbewusst und zielgerichtet auf, sind kämpferisch und durchsetzungsstark.

Der Erfolg ist oft erstaunlich. Die Momente des Erkennens greifbar. Die Frauen-Power erfasst das ganze Team.

Ihr Unternehmen gewinnt insgesamt an Stärke, Attraktivität und Zusammenhalt.

... und so holen Sie sich ganz konkret diese Energie ins Haus:

Wählen Sie - stellen Sie Ihr Paket passgenau und ganz individuell zusammen!

MODUL 1 - „Erfolg im Ring - Erfolg im Business: Der gemeinsame Weg“

- Vortrag R.H.
- anschließende offene Talkrunde
- einzelne Gespräche und Kontakte
- Autogramme
- gemeinsame Fotos
- gemeinsames Essen mit intensivem Austausch
- Interview im Mitarbeitermagazin
- ggf. Pressegespräch
- dazu anregende Diskussionsrunde

MODUL 2 - „Erfolg im Ring - Erfolg im Business: Der gemeinsame Weg“

Teil 1 - wie Modul 1

Teil 2

- gemeinsames Workout
- Training mit bis zu 35 Mitarbeiterinnen
- Location nach Absprache vor Ort im Unternehmen oder in einem Studio
- persönliche Anleitung für Training, Ernährung, Bewegung
- gemeinsamer Spaß, Teambildung
- gezielte Trainingssegmente, selbstständiges Training
- immer wieder persönliche Ansprache, Zwiesgespräche
- Aktivierung unter dem Motto: „Raus aus der Ecke“

MODUL 3 - Weekend-Power-Workshop

von Freitag Spätnachmittags bis Samstag/Sonntag
Hotel der gehobenen Kategorie

Freitag:

- Motivationsvortrag Regina Halmich
- gemeinsames Abendessen

Samstagvormittag/tagsüber:

- gemeinsames Training mit individueller Betreuung
- die besten Trainingstipps vom Profi für Nichtprofis
- neue Lebensfreude durch Fitness, Beweglichkeit, Spannkraft
- Erleichterung des schweren Trainingsanfangs
- intensive persönliche und gemeinsame Schulung
- Teambildung

Samstagabend:

- gemeinsames Kochen und genießen „Fit for your fun“
- Ernährung, Spaß, Gesundheit
- viel Zeit für individuelle Gespräche und gemeinsame Diskussionen
- lockere Talkrunde
- Fotos und Autogramme
- gemeinsames und individuelles Fazit - wie bleibe ich dran?

Sonntag:

- gemeinsames Frühstück und Abreise

Absoluter Höhepunkt ist natürlich das gemeinsame Training als Gemeinschaftserlebnis

... und das sind die Elemente:

- Spaß, Power und Stressabbau
- Gewinnerin ist die Mitarbeiterin und das Unternehmen, denn gesunde, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiterinnen sind einfach besser - und ganz selten krank
- die einmalige Chance mit der Boxweltmeisterin zu trainieren unter persönlicher Anleitung und individueller Förderung je nach Lust, Fitness und Leistungsstärke
- im Fokus steht Fitness für Körper und Geist - nicht der Kampf
- das Beste für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration
- Abwehr und Angriff in der Balance
- Ganzkörper-Stationen-Training mit den Elementen aus dem Boxtraining, wie Sandsack, Seilspringen, Schattenboxen, Partnertraining mit Boxhandschuhen, aber ohne Kontakt
- Stationen für Schlag- und Ausweichtechniken
- trainiert wird in mehreren Runden
- jede Menge Spaß
- der Renner zur Kalorienverbrennung
- Kopf freimachen und Energien freisetzen

Auf Wunsch mit Highlight-Effekt:

Regina Halmich BOXCAMP-Training!

- Erlernen von Boxtechniken, Stationen-, Zirkeltraining mit der Weltmeisterin
- Pratzearbeit mit Schlagkissen
- Highlight für Frauenpower mit besonderem Spaß- und Mitmachelement
- richtig zuschlagen lernen
- absolutes Auspowern
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Durchsetzungskraft
- Freisetzung der eigenen Energiereserven

Notwendiges Equipment:

- Pratzten
- Boxhandschuhe
- Springseile
- Matten
- Gewichte
- Steps
- Sandsäcke

fakulativ: Ein „echter“ Boxring

Ganz nach Ihrem Wunsch ...

- weitere Regina Halmich-Attraktionen für Fortgeschrittene

FIT-BO-Training:

- ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Boxelementen mit dynamischer Musik
- genau das richtige für Durchstarterinnen
- keine schwierigen Choreografien

Body-Shape-Kurse

- Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine, Po

Fatburner-Kurs:

- schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Fettverbrennung

Notwendiges Equipment:

- Matten
- Musik
- Mikrofon (kein Muss)

zusätzlich bei Body-Shape-Kurs und Fatburner Kurs

- Steps
- kleine 1 bis 2 kg Hanteln

Workshops & Motivationscoaching mit Regina Halmich



Die moderne Arbeitswelt verlangt von den Mitarbeitern hohe Mobilität und Flexibilität, aber auch Eigenschaften wie Zielstrebigkeit, Selbstvertrauen, Beharrlichkeit, Entschlossenheit, Siegeswillen, Disziplin und Mut - das sind Werte, die auch im Boxen eine elementare Rolle spielen.

Durchstarten, den Kampf aufnehmen und dranbleiben.

Boxen trainiert die mentale Stärke, schafft Selbstbewusstsein, fördert Mut und Entschlossenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Durchsetzungsvermögen und erweitert die taktischen Fähigkeiten.

All das sind Kompetenzen, die Frauen (und natürlich auch Männer) im Berufsalltag gut gebrauchen können.



Beim Boxen tritt "man" dem Gegenüber Auge in Auge entgegen. Nicht nur körperlich, sondern auch mental.

Wer hier punkten will, muss aus seiner Ecke herauskommen und Stellung beziehen.

Training für Geist und Körper mit Regina Halmich

Mit der erfolgreichsten Boxerin aller Zeiten, der Weltmeisterin **Regina Halmich**, bieten sich die Möglichkeit, sich einmal so richtig auszupowern. Boxen macht fit, verbrennt jede Menge Kalorien und bringt Spaß! Das Boxtraining ist eines der effektivsten Ganzkörpertrainings überhaupt. Es schult die Koordination, die Konzentration; man braucht Kondition, Kraft und Schnelligkeit. Es gibt kein vergleichbares Training.



Auszeichnungen:

- 1996 Goldene Pyramide und Boxerin des Jahres**
- 1996 Goldene Plakette der Stadt Karlsruhe**
- 1997 Weltbeste Boxerin (Wahl durch W.I.B.F.)**
- 1997 Goldene Pyramide und Boxerin des Jahres**
- 1997 Goldene Sportmedaille der Stadt Karlsruhe**
- 1998 Sportmedaille der Stadt Karlsruhe**
- 1999 Goldene Pyramide und Boxerin des Jahres**
- 2000 Badenerin des Jahres**
- 2003 Goldene Pyramide und Boxerin des Jahres**
- 2003 MAXIM-Women of the year (Sport)**
- 2005 Boxerin des Jahres - Auszeichnung durch das Magazin „Boxsport“**
- 2008 Das Silberne Lorbeerblatt**
- 2013 Victress-Award**
- 2013 Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg**
- 2014 Aufnahme in die HALL OF FAME, in Fort Lauderdale**

Soziales Engagement

Regina Halmich hat Glück gehabt. Jetzt oben angekommen hilft sie auch Menschen, denen es nicht so gut geht. Das macht sie engagiert und aus vollem Herzen.

Regina Halmich ist

... im "**Weißer Ring**" für Zivilcourage tätig;

... Schirmherrin der Brustkrebsfrüherkennungskampagne "**Pink Ribbon**" ;

... das Gesicht und Schirmherrin der Kampagne des Deutschen Olympischen Sportbundes "**Gewalt gegen Frauen - nicht mit uns,**"

... Schirmherrin des "**Deutsche Kinderhilfswerks,**"

... ehrenamtlich bei der Organisation "Vier Pfoten".

PS:

Regina Halmich wurde vom SWR-Fernsehen für das „Nachtcafé“ (Sendung am 08.12.2017) als Prominente wegen ihres sozialen Engagements ausgewählt. Thema: „*Nächstenliebe und soziales Engagement*“.

Veröffentlichungen

Regina Halmich veröffentlichte zwei Biografien -

"Eine Frau boxt sich durch"

und

"Noch Fragen?".

Daneben stand sie Pate für einen Fitnessratgeber
(*"Die Kraft ist weiblich"*).

Außerdem brachte Regina Halmich die Fitness-DVD

"Box Dich Fit"

auf den Markt.



Der perfekte Start ins Jahr 2020!

LOS GEHT'S!