



# Jonas Hilz

Jonas Hilz ist Sport- und Fitnesstrainer, Ernährungsberater, Motivationstrainer und Speaker aus Leidenschaft. Mit 16 entdeckte er seine Begeisterung für das Tanzen, welche ihn auf seiner beruflichen Laufbahn bis heute begleitet. Mit der Gründung des Unternehmens „Hilz Lifestyle“ entwickelte er sich in den letzten Jahren zu einem der gefragtesten Ernährungsexperten in Deutschland. Mit seinem einzigartigen und unterhaltsamen Vortragsstil schafft er es, seine Teilnehmer zu fesseln, für Veränderungen zu motivieren und dauerhafte Ergebnisse in der Ernährungsumstellung zu begeistern. Nicht ohne Grund wird er der „Gesundheitsmotivator aus Süddeutschland“ genannt!

## „FIT statt Fett – Der Gesundheitsmotivator für richtige Bewegung, gesunde Ernährung und Veränderung im Alltag“

### Themen

#### › Die Mischung macht's – Gesund ernähren kann so einfach sein

- Wie Sie den Weg aus dem Ernährungs-Labyrinth finden.
- Wie Sie lernen, nicht nur schwarz und weiß zu denken.
- Wie Sie es schaffen, langfristig Ihre Ernährungsumstellung in Ihrem Alltag leicht zu integrieren und zu etablieren.

#### › Fit statt Fett – Motivation für mehr Bewegung

- Warum ständiges Sitzen unserem Körper mehr schadet als wir denken.
- Welche falschen Glaubenssätze uns tagtäglich begleiten.
- Wie Sie es schaffen, durch kleine Übungen dauerhaft fit und gesund zu bleiben.

#### › Kraftvoll entspannen

- Wie Sie lernen, mit Stresssituationen im Alltag umzugehen.
- Wie Sie es schaffen in nur zehn Minuten den Akku wieder aufzuladen.
- Wie es Ihnen gelingt, Ihren Körper im Gleichgewicht zu halten.

### Referenzen & Presse

- Deutsche Bahn „Ernährungsvorträge“
- Safs & Beta „Dozent für Training & Ernährung“
- mehrfacher Deutscher Meister im Formationstanz
- Deutscher Meister im Solotanz
- Vize-Europameister im Solotanz
- Vortrag bei Liveness (Ernährungsvortrag)
- Vortrag bei Ec4u (10 Vorträge, 10 verschiedene Themen. Von Motivation, Ernährung bis hin zu Übungen mit dem Theraband)
- Vortrag bei Radiologie IRAD-KA (Rückenschule & Ernährung)

### Inspiration

#### › Menschen, Bücher und Ereignisse, die mich inspirieren:

„Meine Inspirationen sind Jürgen Höller, Calvin Hollywood, Mike Dierssen, Kelly Starett, Ido & Tom Fox

#### Buchinspirationen:

Simplify, Der geschmeidige Leopard, Wie man Freunde gewinnt & Glücksbewusstsein

#### Ereignisse:

Die Power Days & meine Jugend“

[www.speakers-excellence.com](http://www.speakers-excellence.com)

### Honorare & Sprachen

#### Impulsvortrag

Honorargruppe F

#### Tagessatz

Honorargruppe F

#### Vortragssprachen



### Reisekosten

Karlsruhe



### Medien

