



UNTERNEHMERINNEN
STAMMTISCH OSNABRÜCK

PROTOKOLL

01.08.2022

18:30 UHR

Vienna House Remarque Osnabrück

PROTOKOLL

Martina Hölscher

TAGUNGSORDNUNGSPUNKTE

AKTUELLES

Aufgrund der Ferien- und Urlaubszeit war der Kreis mit 20 Teilnehmerinnen diesmal etwas kleiner. Aber es war toll, auch wieder einige zu sehen, die lange nicht dabei waren. Und es fühlt sich alles schon wieder ganz normal und vertraut an. Wir sind guter Dinge, dass der Stammtisch auch im Herbst weiter in Präsenz stattfinden kann.

Agenda

- Begrüßung und Aktuelles
- Vorstellungsrunde
- Impulsvortrag:
Sarah Wegener: Mythen, Tipps und allgemeines Wissen zu Bewegung und Gesundheit
- Netzwerken und Ausklang
-

SPRÜCHE DES ABENDS

„Ich bin so froh, dass ich Einer dieser Menschen bin, die problemlos Musik hören können, ohne dabei zu joggen.“ – Lächelbrett

„Ein Ritual am Morgen, macht den Tag zu Deinem Tag.“ – Anselm Grün
... und das kann durchaus eine Bewegungseinheit sein 😊

VORSTELLUNGEN/PROGRAMM

Begrüßung und Aktuelles:

Wie schon beim letzten Mal angekündigt, kommt bei **den IHK-Frauen-Business-Tagen (10./11.11.22) wieder das Glücksrad zum Einsatz.** Das war beim letzten Mal ein großer Spaß und Ihr könnt wieder Preise aller Art, vom Kugelschreiber bis zum Gutschein beisteuern. **Bitte bringt Eure Preise zum nächsten Stammtisch mit,** damit wir das diesmal etwas entspannter sortieren und vorbereiten können.



UNTERNEHMERINNEN STAMMTISCH OSNABRÜCK

Vorstellungsrunde

In der Vorstellungsrunde ging es im Hinblick auf den Impulsvortrag um die Frage nach den sportiven Aktivitäten der Anwesenden. Da kam einiges zusammen von (Nordic) Walking, Radfahren, Bogenschießen über Tanzen bis hin zum Minigolf. Sympathiepunkte gab es für alle, die ehrlich gesagt haben, dass sie nichts dergleichen unternehmen. Erfreulich auch, dass keine High-Risk-Sportarten, wie Fallschirmspringen, Alpin-Klettern oder Klippenspringen dabei waren. Das zeigt, dass wir uns in einer vernünftigen, gesetzten Runde befinden. ☺

Impulsvortrag

Sarah hat dann dazu passend in ihrem Vortrag mit einigen Mythen zu Sport und Ernährung aufgeräumt. ‚Sport ist Mord‘ hat wohl noch niemand von uns als wahre Aussage oder gar als Aufforderung verstanden, aber in der einen oder anderen These hat man sich dann doch wiedergefunden. Ob es um die richtige Trainingsfrequenz oder -intensität geht oder auch um die richtige Ernährung beim Training, jede hat bestimmt mindestens einen wertvollen Tipp mitgenommen. Und wenn es nur der Hinweis war, dass man bei absoluter Inaktivität mit 50 schon langsam körperlich am Ende ist. Die kleine Bewegungsübung hat dann auch gezeigt, dass es noch viel zu tun gibt.

Ich bin gespannt darauf, wie viele sich (so wie die Verfasserin) direkt heute zu einem Sportkurs angemeldet haben ☺. Vielen Dank Sarah für Deinen motivierenden Vortrag.

Netzwerken und Ausklang

Abschließend gab es dann noch eine kurze Netzwerkrunde, wie immer mit Visitenkartentausch und inspirierenden Gesprächen. Danke an alle für den netten Austausch.

Weitere Informationen und Links:

IHK-Frauen-Business-Tage Osnabrück: 10./11.11.2022

Das Programm in Kürze unter: <https://www.ihk.de/osnabrueck/existenzgruendung-unternehmensfoerderung/fuehrung/frauen-business-tage>

NÄCHSTER TREFF UND ANMELDUNG

Nächster Termin

05.09.2022: Netzwerkabend

Ort: wieder in Präsenz im Vienna House Remarque

Zeit: Ab 18:30 Uhr: Ankommen und Austausch, Start 19:00 Uhr,

Anmeldungen wie immer über die Website.

Unternehmerische Grüße,
Martina & Angelika