

Steckbrief Felix Klemme

2007 schloss Felix Klemme erfolgreich sein Studium der Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule in Köln ab. Danach arbeitete er als freiberuflicher Personal Trainer und Referent für Seminare im Bereich Sport und Gesundheit und betrieb von 2008 bis 2011 die Agentur act-if training & coaching. Von 2010 bis 2012 ergänzte der Diplom-Sportwissenschaftler seine Ausbildung durch eine Fortbildung zum Therapeuten für Psycho-Neuro-Immunologie. Im Jahr 2011 eröffnete er das Gesundheits- und Präventionsunternehmen Outdoor Gym.

Seit 2013 betreut Felix Klemme als TV-Coach für die RTL II-Dokuserie „Extrem schwer – Mein Weg in ein neues Leben“ extrem übergewichtige Menschen. Er hilft ihnen abzunehmen, indem sie ihr Leben ändern. Ebenso untersuchte er in den TV-Dokus „Die Diättester“ in zwei Staffeln die Effizienz verschiedener Abnehmkonzepte. Die 1. Staffel der Diättester wurde 2015 auf RTL II ausgestrahlt, die zweite ist für das 1. Quartal 2017 geplant. Dasselbe gilt für Felix Klemmes Rolle als Coach und Motivator in der TV-Doku „Meine Eltern, ihre Kilos und ich“. Hier entwickelt er ein Abnehmprogramm für übergewichtige Familien, das sich an deren Leben und Bedürfnissen orientiert.

2015 wurde Felix Klemme beim renommierten NEOS Award zum „Personal Trainer des Jahres“ gekürt. Im selben Jahr erschien sein erstes Buch im Knauer Balance Verlag mit dem Titel „Natürlich sein – Das ganzheitliche Life-Coaching-Programm“. Seit dem 1. September 2016 liegt sein 2. Buch „Natürlich essen – Das ganzheitliche Ernährungskonzept“ in den Regalen der Buchhändler. Schon kurz nach dem Erscheinen wurde es zum Bestseller. Für den 1. März 2017 ist die Veröffentlichung seines 3. Buches geplant. Unter dem Titel „Natürlich fit – Effektives Workout für Starter und Profis“ erklärt er darin, was der menschliche Körper braucht, um durch tägliche Bewegung gesund und widerstandsfähig zu bleiben.

TV-Präsenz Felix Klemme

- > Wissenschaftsmagazin „Welt der Wunder“: Felix Klemme unterstützte gemeinsam mit Outdoor Gym Trainer Robert zwei abnehmwillige Kandidaten
 - Ausstrahlungstermin: Q4 2013
- > TV-Dokumentation „Extrem schwer – Mein Weg in ein neues Leben“: Felix Klemme hilft adipösen Kandidaten ein Jahr lang ihr Gewicht nachhaltig zu vermindern
 - Ausstrahlung 1. Staffel: November/Dezember 2013
 - Ausstrahlung 2. Staffel: April/Mai 2015
 - geplante Ausstrahlung 3. Staffel: 3./4. Quartal 2016
- TV-Dokumentation „Die Diättester“
 - Ausstrahlung 1. Staffel: Mai 2015
 - geplante Ausstrahlung 2. Staffel: Q1/2017
- TV-Dokumentation „Meine Eltern, ihre Kilos und ich“
 - geplante Ausstrahlung: Q1/2017

Felix Klemmes Bücher

- > „Natürlich sein – Das ganzheitliche Life-Coaching-Programm“, Erscheinungstermin 1.10.2015, 272 Seiten, ISBN: 978-3-426-67500-7, bestellbar auch als E-Book
- > „Natürlich essen – Das ganzheitliche Ernährungskonzept“, Erscheinungstermin 1.9.2016, 256 Seiten, ISBN: 978-3-426-67527-4, bestellbar auch als E-Book
- > „Natürlich fit – Effektives Workout für Starter und Profis“, geplanter Erscheinungstermin 1.3.2017, 224 Seiten, ISBN: 978-3-426-67514-4



Aktuelle Projekte

- Deutschlandtour mit Vorträgen zum Thema „Natürlich sein. Echte Gesundheit“. Start: 10.1.2017
- Buchlesungen
- Vorbereitung weiterer Bücher

Steckbrief Felix Klemmes Unternehmen Outdoor Gym

Outdoor Gym ist ein Präventiv- und Gesundheitsunternehmen für funktionelles Ganzkörpertraining im Freien. Derzeit gibt es 25 Standorte in Deutschland: Bergisch Gladbach, Berlin, Bochum, Bonn, Darmstadt, Dortmund, Duisburg, Düsseldorf/Neuss, Essen, Frankfurt, Gießen, Hamburg, Hannover, Osterode/Harz, Krefeld, Köln, Leipzig, Magdeburg, Mainz, Moers, München, Münster, Rhein Sieg, Wiesbaden und Wuppertal. (Stand 12/16)

ODG Philosophie

- Zurück zur Natur
- Gesundheit durch natürliche Lebensweise
- Das Leben leben. Man hat nur eines!

Positive Effekte des Outdoor Gym Training

- Anregung des Stoffwechsels
- Gut für Körper und Geist
- Direkter Kontakt mit der Natur
- Training des Immunsystems
- Anleitung und Motivation von sportwissenschaftlich geschulten Trainer/innen
- Viel Spaß in einer mitreißenden Gruppenatmosphäre
- Jede Einheit ist abwechslungsreich gestalten

Internetpräsenz

- Homepage: <http://www.felixklemme.de>
- Facebook: <https://www.facebook.com/felixklemmecoach>
- Twitter: @Felix_klemme
- Pinterest: <https://de.pinterest.com/felixklemme/>