A woman with short brown hair, wearing a grey blazer over a white shirt, is smiling and looking towards the camera. She is standing in a room with a red carpet and a blurred background of people and colorful lights (pink, blue, orange).

**Wir haben verlernt, wie
Leistung wirklich entsteht.
Was wäre möglich, wenn
wir es endlich ändern?**

Antje Steenbeck
Keynote-Speakerin

Keynotes über
Körperintelligenz,
Resilienz & Leistung
unter Druck

un(d)endlich bewegt®



Impressum

Antje Steenbeck - un(d)endlich bewegt®
Marlowring 26
D - 22525 Hamburg

Gestaltung

Antje Steenbeck

Fotos

Diana Hermenau
Isabella Nadobny
Jerzy Pruski
Sonja Tobias & Patricia Bontscheff

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.


Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin erlaubt.



un(d)endlich bewegt®

Möglichkeiten der Kontaktaufnahme

 Marlowring 26, 22525 Hamburg

 mail@antje-steenbeck.de

 www.antje-steenbeck.de

 <https://www.linkedin.com/in/antje-steenbeck/>

UN(D)ENDLICH BEWEGT®



Antje Steenbeck





**Der Körper ist das älteste
Leistungszentrum der Welt
und das einzige, das wir
nicht ersetzen können.**

Antje Steenbeck

INHALT

INHALTSVERZEICHNIS

un(d)endlich bewegt®

03	Impressum
05	Kontaktdaten
08	Inhalt
12	Vorwort
14	Übersicht Keynote-Themen
19	Veranstaltungen
21	Stimmen zu meinen Vorträgen
28	Antje in Zahlen
30	Formate & Dauer
31	Technik-Ride
33	Anmoderation





”

**Wir reden immer
von den fünf Sinnen,
aber für echten
Erfolg brauchen wir
sieben.**

Antje Steenbeck

Vorwort

Viele Jahre meines Lebens habe ich mit Bewegung verbracht: im Training, im Wettkampf, in der Rhythmik und später in der Arbeit mit hunderten Menschen pro Woche.

Dabei habe ich immer wieder dasselbe beobachtet: Wer körperlich präsent ist, denkt klarer, entscheidet besser und bleibt länger leistungsfähig. Im Sport ist das selbstverständlich. In der Arbeitswelt tun wir oft so, als würde Leistung nur im Kopf entstehen.

Das ist der Irrtum, den ich auf Bühnen adressiere.

In meinen Keynotes verbinde ich aktuelle Forschung aus Public Health, Neurowissenschaft und Arbeitspsychologie mit einer Botschaft, die nicht nur verstanden, sondern unmittelbar gespürt wird. Mein Publikum erlebt live, wie kleine Bewegungsimpulse Fokus, Energie und Präsenz verändern und warum Bewegung weit mehr ist als Gesundheitsvorsorge.

Sie ist eine zentrale Ressource für Denken, Entscheiden und Handeln.

Vor meiner Arbeit als Keynote-Speakerin war ich 13 Jahre in der Wirtschaft tätig, als Key Account Managerin und Qualitätsmanagementbeauftragte. Ich kenne die Dynamiken von Leistungsdruck, Verantwortung und Veränderung aus eigener Erfahrung. Diese Perspektive prägt meine Vorträge bis heute.

Ich freue mich darauf, auch dein Publikum zu bewegen.

Antje Steenbeck

Keynotespeakerin | Resilienztrainerin |
Bewegungscoach



“

**Wieviel besser könnte es
uns und unserer Wirtschaft
gehen, wenn wir endlich
aufhören würden, Denken
und Körper voneinander zu
trennen.**

Antje Steenbeck

Übersicht

Keynote-Themen

01

Körperintelligenz – die unterschätzte Grundlage tragfähiger Spitzenleistung

Fokus, Energie und klare Entscheidungen entstehen nicht allein im Kopf. Sie hängen unmittelbar mit dem körperlichen Zustand zusammen - mit Bewegung, Nervensystem und physischer Stabilität.

Diese Keynote zeigt, warum tragfähige Leistung im Körper entschieden wird. Antje Steenbeck verbindet aktuelle Daten aus Public Health und Arbeitsforschung mit konkreten körperlichen Impulsen, die das Publikum live erlebt: wie sich Fokus, Energie und Präsenz in Sekunden verändern lassen und warum das kein Trick ist, sondern Biologie.

Das Publikum verlässt diesen Vortrag mit einem fundamental anderen Verständnis davon, wo Leistung wirklich entsteht.

Geeignet für: Leadership-Events · Kongresse · Zukunftskonferenzen

Dauer: 20–60 Minuten · Live & Online





02

Bewegung – der unterschätzte Schlüssel für Fokus, Kreativität und Resilienz

Unser Gehirn denkt in Bewegung. Die moderne Arbeitswelt funktioniert oft, als wäre das optional.

Diese Keynote zeigt, welche Rolle körperliche Aktivität für Konzentration, Stressregulation und Entscheidungsfähigkeit spielt und warum Bewegung weit mehr ist als Gesundheitsvorsorge.

Antje Steenbeck verbindet aktuelle Forschungsergebnisse mit anschaulichen Beispielen aus Biologie und Arbeitswelt und macht erlebbar, wie schon kleine Bewegungsimpulse Energie, Klarheit und Präsenz unmittelbar verändern.

Das Publikum begreift, warum die moderne Arbeitswelt systematisch gegen das Gehirn arbeitet und erlebt live, wie sich das in 60 Sekunden verändern lässt.

Geeignet für:

Gesundheitskonferenzen ·
Bildungsveranstaltungen ·
Sportverbände · Mixed Audiences

Dauer: 20–60 Minuten · Live & Online

03

Reguliert statt erschöpft – Selbstführung in Zeiten permanenter Veränderung

Wandel ist das neue Normal, aber unser Nervensystem kennt keine Updates. Wer dauerhaft unter Druck führt, entscheidet und funktioniert, braucht mehr als Resilienz-Strategien im Kopf. Er braucht einen Körper, der mitspielt.

Diese Keynote zeigt, wie Menschen in Verantwortung auch unter Druck klar, präsent und handlungsfähig bleiben.

Antje Steenbeck verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit körperbasierten Strategien für Selbstregulation und zeigt, wie kleine Veränderungen in Haltung und Bewegung Stress messbar reduzieren und Entscheidungsfähigkeit stärken.

Das Publikum versteht, warum Selbstregulation keine Charakterfrage ist und bekommt Werkzeuge, die sofort wirken.

Geeignet für: Women's Conferences · Leadership-Programme · Verbandsveranstaltungen

Dauer: 20–60 Minuten · Live & Online





04

Zwischen Bildschirm und Belastung: Warum Körperkompetenz zum Betriebssystem gesunder Arbeit wird

Digitale Arbeit fordert vor allem den Kopf. Doch wenn Dauerfokus und Bildschirmarbeit das Nervensystem überlasten, geraten Konzentration, Energie und Gesundheit aus dem Gleichgewicht — still, schleichend und mit messbaren Folgen für Produktivität und Zusammenarbeit.

Diese Keynote zeigt, warum Körperkompetenz zur zentralen Ressource moderner Arbeit wird.

Antje Steenbeck verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten Strategien und macht erlebbar, wie kleine Veränderungen im Arbeitsalltag Belastbarkeit, Kreativität und Entscheidungsfähigkeit nachhaltig stärken.

Das Publikum versteht, warum der Körper kein Hindernis für Produktivität ist, sondern ihre Voraussetzung.

Geeignet für: HR-Events · BGM-Kongresse · New Work Formate · Unternehmensveranstaltungen

Dauer: 20–60 Minuten ·
Live & Online

Veranstaltungen

Nacht der Redner - Hamburg


Brave Voices Rising - Berlin

Internationaler Speaker-Slam - Dresden

Rotary Club, München - Online (demnächst)

Sportjugend Schleswig-Holstein, Kiel

Diese Liste wächst. Wenn du mich für deine Veranstaltung buchst, steht sie bald auch hier.



**Bewegung ist keine Pause
von der Arbeit – sie ist eine
Voraussetzung für klares
Denken.**

Antje Steenbeck

Was Menschen über meine Vorträge sagen

“Antje Steenbeck auf der Bühne zu erleben, ist ein Hochgenuss”



“Sie ist nicht nur eine Speakerin, sie ist eine Gastgeberin, die ihr Publikum mit einer unglaublichen Kraft durch ihr Thema führt. In ihrer Performance verschmelzen ihre jahrelange Erfahrung als Resilienz-Expertin und Bewegungsadvokatin gepaart mit ihrem Bühnenfeeling als Schauspielerin und Sängerin zu einer Einheit, die absolut mitreißend ist. Was Antje verkörpert, geht weit über das gesprochene Wort hinaus: Sie ist voll in ihrem Element und in ihrer Kraft. Ihre Bühnenpräsenz ist so stark und überzeugend – man ist einfach gefesselt. Wer eine Speakerin zum Thema "Spitzenleistung dank Körperintelligenz" sucht, die eine Botschaft nicht nur sendet, sondern sie mit jeder Faser verkörpert und den Raum komplett einnimmt, sollte Antje Steenbeck buchen. Eine tiefgehende Performance, die nachhaltig beeindruckt.”

Barbara Bosch

Speaker*innen Coach und Founder
Keynote Bootcamp

Josua Laufer

Geschäftsleitung Expertenportal

„Liebe Antje, es hat heute [im Speaker-Slam] glaube ich noch niemand geschafft, so gut eine Relevanz für das Thema aufzubauen. 36,9° Spannung. Zahlen, Daten, Fakten. Du hast Relevanz für dein Thema auf-gebaut, dass man merkt, du weißt, wovon du sprichst. Du hast Qualität mit reingenommen. Wir nennen das auch Agenda-Surfing: du hast die Agenda der Medien aufgenommen, die neuen Zahlen, die rausgekommen sind und hast dich draufgesetzt als Expertin. Sehr schön. Du sprichst über Vitalität, Bewegung und Gesundheit, aber man merkt auch eben direkt, dass du es lebst. Also, du wirkst vital auf der Bühne, du wirkst gesund, du hast eine gute Bewegung, Mimik und Gestik dazu. Du hast klare Pausen ausgehalten. Also dieses Gesamtpaket gefällt mir sehr, sehr gut.“



Martina Klecks

Human Design Analytikerin,
Founder Pure Human Design

„36,9 – hört sich so ein bisschen an wie die Basaltemperatur, kurz nachdem wir aufgewacht sind.“ So beginnt Antje ihre Keynote. Und diese Zahl, und noch viel wichtiger ihre Bedeutung, vergesse ich nicht mehr. Antje schafft es in ihrer Keynote auf eine sehr unterhaltsame Art und Weise, nicht nur statistische Gesundheitszahlen mit viel Humor zu verbinden, sondern bringt sogar das gesamte Publikum in Bewegung. Eine eindrucksvolle Keynote von einer authentischen Speakerin. Definitiv sehr empfehlenswert für alle, die längst erkannt haben, dass tragfähige Leistung und gesunde Führung Hand in Hand gehen.“

Sabine Hess

Keynote Speakerin & Autorin

„Wer Antje auf der Bühne erlebt, wird von Minute 1 mitgerissen und fühlt sich hinterher sofort ganz sportlich ;-).“



Ulrich Olbrisch

Finanzmentoring

“Wenn es den Begriff Edutainment nicht schon gäbe, dann würde ich ihn für Antje erfinden. Menschen folgen keinen schlaun Ratschlägen, sondern denen, die das, was sie erzählen auch verkörpern, vorleben und mit Leidenschaft präsentieren. Antje hält keinen Vortrag, sondern motiviert und inspiriert. Statt bei Problemen zu verweilen, schenkt sie Lösungen, die leicht und nebenbei in den Alltag integriert werden können. Ich kann Antje uneingeschränkt empfehlen.“

Christiane Sperling Gründerin Sense Yourself Studio, HH

"Bewegung bedeutet Fortschritt. Antje hat sehr inspirierend gezeigt, dass echte Entwicklung erst entsteht, wenn wir bereit sind, uns – physisch und mental – zu bewegen. Dieser Gedanke hat mich besonders angesprochen."



Melanie Schröder Go-to-Market Strategin für LinkedIn & Ex-Journalistin

Ich habe im Januar 2026 Antjes Keynote gesehen und war sehr beeindruckt von ihrem ganz besonderen Talent: Sie gibt dem Publikum nicht nur etwas zu denken, sondern auch etwas zu fühlen. Sie hat mit uns sogar spontan Sportübungen gemacht! Als jemand, der seit Jahren in der professionellen Kommunikation arbeitet, fand ich es sehr beeindruckend, wie sie die Menschen im Publikum innerhalb weniger Minuten für sich vereinnahmt hat. Genau dadurch ist mir diese Keynote lange im Gedächtnis geblieben.







**Diese Rückmeldungen
bedeuten mir sehr viel. Sie
zeigen mir, dass das Thema
Körper, Leistung & Resilienz
viele Menschen bewegt und
dass es wichtig ist, diese
Zusammenhänge sichtbar zu
machen.**

Antje Steenbeck

Antje in Zahlen

2

fache Mama

30+

Jahre Erfahrung mit Bewegung,
Lernen & körperbasierter
Leistungsfähigkeit

26

bereiste Länder

13

Jahre in der Wirtschaft als
Keyaccount Managerin,
Qualitätsmanagementbeauftragte

20+

Halbmarathons, plus Marathon,
Urbanathlon, Triathlon

39

Schuhgröße

100.000+

Menschen in Workshops,
Seminaren, Vorträgen & Trainings
erreicht

10

Umzüge

1

Körper, ein Leben lang
Bewegung

24

Jahre Erfahrung als
Sängerin & Schauspielerin

Läufe/Woche plus plus
regelmäßiges Krafttraining

20+

15+

Aus- & Weiterbildungen

3

Bewegungen, mit denen
jedes Publikum am Ende
einer Keynote spürt, wie
Körperkompetenz funktioniert

1000+

Bewegungsimpulse mit
Menschen geteilt

10

Jahre wöchentliche
200 - 400 Menschen mit
HIIT-Training begeistert

FORMATE & DAUER



Impulsvortrag - 20–30 Minuten Kompakter Denkanstoß für Konferenz-Slots, Tagungseinstiege oder Pausenprogramme. Fokus auf eine zentrale These mit direktem Erlebnismoment für das Publikum.

Keynote - 45–60 Minuten Das Vollformat. Wissenschaftliche Substanz, persönliche Beispiele, dialogische Elemente und drei körperbasierte Impulse, die das Publikum selbst erlebt. Empfohlen für Kongresse, Leadership-Events und Verbandsveranstaltungen.

Online-Keynote - 20–45 Minuten Beide Formate sind vollständig für digitale Veranstaltungen adaptiert. Gleicher Anspruch an Wirkung, angepasste Methodik für den virtuellen Raum.

Panel & moderiertes Gespräch - Antje Steenbeck ist erfahrene Gesprächspartnerin für Panels, Podiumsdiskussionen und moderierte Dialogformate, besonders wenn Körper, Leistung oder Resilienz im Mittelpunkt stehen.

Individuelle Absprachen zu Länge und Schwerpunkt sind jederzeit möglich. Jede Veranstaltung bekommt ihr eigenes Format.

TECHNIAL-RIDER

TECHNICAL-RIDER

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Antje Steenbeck bewegt sich frei auf der Bühne, d. h., ohne kein Pult oder fester Position. Für einen reibungslosen Ablauf benötigt sie:

- | | | |
|----|---------------------|---|
| 01 | Audio | Headset (bevorzugt) oder Handmikrofon als Alternative |
| 02 | Präsentation | Leinwand oder helle, gut sichtbare Wand · Klicker mit ausreichend Reichweite für die Location · WLAN |
| 03 | Technik | Antje bringt ihr eigenes MacBook und ihre Präsentation mit. Ein kurzer Technik-Check vor der Veranstaltung - sowohl live als auch online - ist ihr wichtig. |
| 04 | Anreise | Im Raum Hamburg entstehen keine Fahrtkosten. Für weitere Entfernungen werden Fahrt- und ggf. Übernachtungskosten vorab transparent besprochen. |

ANMODERATION



Unser nächster Gast bringt eine Botschaft mit, die einfach klingt und trotzdem die meisten von uns täglich ignorieren.

Antje Steenbeck ist Keynote-Speakerin, Resilienztrainerin und Bewegungscoach. Sie zeigt, warum tragfähige Leistung nicht im Kopf entschieden wird, sondern im Körper. Dabei verbindet sie aktuelle Forschung aus Public Health und Neurowissenschaft mit einer Bühnenpräsenz, die ihr Publikum nicht nur informiert, sondern unmittelbar aufweckt.

Antje war unter anderem auf der Nacht der Redner in Hamburg, beim Brave Voices Rising in Berlin und auf dem internationalen Speaker-Slam in Dresden auf der Bühne. Sie hat über 100.000 Menschen in Trainings, Workshops und Vorträgen erreicht und bringt 30 Jahre körperbasierte Erfahrung mit, bevor es dafür einen Trendbegriff gab.

Bitte begrüßt herzlich: Antje Steenbeck.

**Du hast bis hierher gelesen.
Das bedeutet, dass du weißt, was du willst.**



Lass uns in einem kurzen,
unverbindlichen Gespräch
herausfinden, ob ich die
richtige Speakerin für deine
Veranstaltung bin.

✉ mail@antje-steenbeck.de

🌐 www.antje-steenbeck.de

Ich melde mich innerhalb von 24 Stunden.





”

**Physical inactivity
should be recognized
as a global pandemic**

The lancet, 2012

un(d)endlich bewegt®



let's get in touch

www.antje-steenbeck.de

Marlowring 26
22525 Hamburg

mail@antje-steenbeck.de