

Fitness- / Aktivtag „Herausforderungen meistern“

Helga Hengge hat als erste Deutsche erfolgreich den Gipfel des Mount Everest bezwungen — bisheriger Höhepunkt eines spannenden Lebens zwischen den Extremen kreativer Arbeit und sportlicher Hochleistung. Dass Bergsteiger und Führungskräfte mehr als der Drang nach oben verbindet, zeigt Helga Hengge in diesem Vortrag — begleitet von spektakulären Bildern zieht sie erstaunliche Parallelen. Helga Hengge gibt dabei nicht nur einen Einblick in physische und emotionale Grenzgänge, sondern erzählt auch von der großen Herausforderung, einem klaren Ziel, von Teamwork und Vertrauen, kleinen Schritten, Zwischen camps, Durchhaltevermögen, Mut, Willenskraft und Ausdauer, kritischer Selbsteinschätzung, von Motivation, die Flügel verleiht und dem Glauben an die innere Kraft.



Dr. Frank Möckel, Sport- und Ernährungsmediziner aus Regensburg, betreut in seinem Institut in Regensburg viele Leistungs- und Olympiasportler sowie Bergsteiger. Erfolg ist planbar, im Leistungssport, beim Bergsteigen wie auch im Beruf. Dafür ist eine gute Portion mentaler und körperlicher Fitness notwendig, wie z.B. eine Menge Kraft, ein gutes Durchhaltevermögen, ein gesundes Kreuz, eine optimale Ernährung, Zeiten für Entspannung und Erholung, aber auch Teamfähigkeit.

„Teams leiten und motivieren, flexibel auf äußere Gewalten reagieren, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren; Rückschläge verkraften und manchmal ganz von vorn anfangen; Risiken einschätzen, mit Ressourcen haushalten, Projekte akribisch genau vorbereiten: Die Herausforderungen, vor denen die Strategen der Wirtschaft stehen, sind denjenigen für Bergsteiger verblüffend ähnlich.“

(Wirtschaftswoche)

Möglicher Programmablauf (für einen Tag):

- Einführung, Kurzfilm: Die große Herausforderung – Mount Everest
- Vortrag: Fit für den Berg und die großen Herausforderungen
- Fitness-Test mit praktischen Übungen
- Mittagspause
- Körperliche Aktivität: Base Camp Ultimate Game
- Mentale Fitness: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Vortrag: Mount Everest – Herausforderungen meistern

Referenzen (u.a.):

ZF Friedrichshafen AG:

„Ihr Einsatz beim Fitnessstag war für uns alle ein echtes Highlight und Erlebnis. Ich habe selten erlebt, dass OFK´s so motiviert und interessiert dabei geblieben sind. Nochmals herzlichen Dank!“

(Ralf Heller, Leiter Strategische Personalentwicklung)

–