

## **Pressemitteilung**

### **Olympiasiegerin Britta Steffen trainiert Studierende in Eberswalde**

Eberswalde, 6. Juni 2018 – Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen trainiert am kommenden Mittwoch, den 13. Juni 2018 Studierende und Mitarbeiter der Hochschule für Nachhaltige Entwicklung in Eberswalde. Im Rahmen des dritten Gesundheitstages der Hochschule berichtet Steffen in einem 30-minütigen Vortrag über ihre Zeit als Profisportlerin. Sie gibt Motivationstipps und beantwortet Fragen. Danach folgen 60 Minuten Workout. Steffens Einsatz in Eberwalde wird von der BARMER organisiert. „Wenn wir die Menschen dazu bringen wollen, gesünder zu leben, müssen wir neue Wege gehen. Wichtig ist, dass wir sie im Alltag abholen – etwa an der Hochschule“, erklärt Anja Jungnickel, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Eberswalde.

### **Prävention ohne erhobenen Zeigefinger**

Im Rahmen des Programms „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter und Studierende“ sendet die BARMER Top-Athleten in Firmen und Hochschulen, die dort über Höhen und Tiefen ihrer Karriere berichten und zeigen, wie sie auch in schwierigen Momenten wieder zurück zum Erfolg fanden. Die geschilderten Erfahrungen sollen auch für Studierende und Beschäftigte im Berufsalltag nützlich sein und zum Beispiel helfen, die mentale Stärke zu verbessern.

### **Von den Besten lernen**

Fitness, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und Disziplin – dies sind für Sportchampions wichtige Attribute. Als Leistungssportlerin stand Britta Steffen unter enormen Erfolgsdruck und berichtet: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Bestleistungen häufig assoziiert werden mit Arbeit bis zur Erschöpfung und darüber hinaus. Tatsächlich ist das jedoch nicht zielführend. Erst als ich begonnen habe, die notwendigen Ruhephasen einzuhalten, konnte ich den Olymp besteigen.“

Mehr Infos zu „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“: [www.barmer.de/f000531](http://www.barmer.de/f000531)

**Landesvertretung**  
**Berlin**  
**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](http://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 333004 998-035  
markus.heckmann@barmer.de