

Pressemitteilung

Freie Bahn für den Erfolg

Olympiasiegerin Britta Steffen hält Impulsvortrag in der Sparkasse LeerWittmund

Leer- 23.01.2023. Auf Einladung der Sparkasse LeerWittmund gastierte am Mittwoch die zweifache Olympiasiegerin und mehrfache Welt-, Europa- und Deutsche Meisterin, Britta Steffen, in Leer. Vor 400 Mitarbeitenden des Hauses erzählte Sie in einem Motivationsvortrag über ihren Werdegang, ihre Erfolge und Niederlagen, aber auch über die vielen Mühen, die damit im Training verbunden waren.

Im Anschluss überraschte Britta Steffen noch die Leistungsschwimmer der DLRG Ortsgruppe Weener, die ebenfalls von der Sparkasse eingeladen wurden. Seit Jahren belegen die Sportler: innen des Vereins kontinuierlich vordere Plätze bei Leistungswettkämpfen und nationalen sowie internationalen Meisterschaften.

175 Klimmzüge pro Stunde

Die Begeisterung der Jugendlichen war groß, als Britta Steffen von ihrem Werdegang erzählte. Natürlich hatte sie auch einige Trainingstipps für die Sportler. Ein Geheimnis ihres Erfolgs ist ein sehr individueller Trainingsplan, den sie sich im Laufe der Jahre erarbeitet hat. Eine wesentliche Rolle spielten dabei Liegestütze und Klimmzüge. „In Höchstform konnte ich 175 Klimmzüge oder 478 Liegestütze in einer Stunde machen“, erklärt Britta Steffen den staunenden Jugendlichen. Allerdings reicht physische Fitness bei weitem nicht allein aus, um erfolgreich zu sein. Der Kopf muss auch mitspielen. Deshalb hat sie in der zweiten Hälfte ihrer Karriere eng mit einer Mentaltrainerin zusammengearbeitet. Diese Kombination von physischer Fitness und mentaler Stärke waren letztendlich der Schlüssel für ihren größten Triumph, der Olympiasieg 2008.

Seite 2
Pressemitteilung Januar 2023

Geprägt hat sie vor allem ein Satz: „Das Wichtigste im Leben ist nicht der Triumph, es ist der Kampf. Das Wesentliche ist nicht gesiegt, sondern sich wacker geschlagen zu haben (Baron Pierre de Coubertin)“. Dieses Motto hat sie verinnerlicht und auf den Weg zu ihren größten Erfolgen stets begleitet.

Neben der sportlichen Karriere hat Britta Steffen auch ihren beruflichen Werdegang vorangetrieben. Nach dem Abitur folgte ein Studium zum Bachelor of Engineering; Wirtschaftsingenieurswesen für Umwelt und Nachhaltigkeit. Auch absolvierte sie erfolgreich den Master of Science; Human Resources Management. Sie ist Expertin für mentale Stärke und Nachhaltigkeit und heute eine gefragte Keynote-Speakerin.

Seite 3
Pressemitteilung Januar 2023



Im Anschluss hatte der stellvertretende Vorsitzende der Sparkasse LeerWittmund, Ingo Fortkamp, noch eine Überraschung für den DLRG im Gepäck. Er überreichte eine Spende in Höhe von 1.000 Euro als Anerkennung für die seit Jahren überaus erfolgreiche Jugendarbeit sowohl im Leistungsbereich, aber vor allen Dingen auch in der Schwimmausbildung.

Seite 4
Pressemitteilung Januar 2023

Für weitere Informationen oder Fragen:

Carsten Mohr
Leiter Kommunikation
-Pressesprecher-

Sparkasse LeerWittmund
Mühlenstraße 93
26789 Leer
Tel.: 0491 97965-8354
E-Mail: carsten.mohr@sparkasse-leerwittmund.de