

Christina Obergföll zu Gast bei der Schneeweiss AG:

Speerwurf-Weltmeisterin begeistert mit Tipps zu Motivation in Sport und Beruf

Kippenheim. Zum diesjährigen Gesundheitstag der Schneeweiss AG, der jährlich in Zusammenarbeit mit der BARMER Geschäftsstelle in Lahr ausgerichtet wird, konnte die Unternehmensgruppe prominenten Besuch begrüßen: Die Speerwurf-Goldmedaillengewinnerin und BARMER Mitarbeiterin Christina Obergföll animierte die Belegschaft dazu, Gesundheitspotentiale durch Sport und Bewegung zu aktivieren und gab wertvolle praktische Tipps, wie die Mitarbeiter regelmäßige Fitness in ihren Alltag einbauen können.

In einem knapp 45-minütigen Vortrag vermittelte Obergföll, die 2013 den Weltmeistertitel im Speerwurf holte, den rund 140 Anwesenden in lockerer Atmosphäre, was sie in ihrer Karriere antrieb und wie sie sich ihre Motivation für immer größere Leistungen holte. Ihre persönlichen Motive waren – neben dem unbestreitbar vorhandenen Talent und der Leidenschaft für den Sport – ihre Zielstrebigkeit sowie Ehrgeiz und Disziplin. „Nur intrinsische Motivation schafft echte Leidenschaft und Leistungsbereitschaft und hilft, eigene Stärken zu erkennen“, so die Goldmedaillengewinnerin. „Schon mit neun Jahren, als ich mit meiner Oma im Fernsehen die Olympischen Spiele angeschaut habe, wusste ich: ‚Da will ich auch mal hin.‘ Und daran habe ich kontinuierlich gearbeitet.“ Auf dem Weg zur Weltspitze setzte sie sich immer nahe, konkrete Ziele und steigerte sich dabei stetig. Teilerfolge auf dem Weg zum großen Ziel – bei Obergföll in Form von Medaillen und Auszeichnungen – dienten der Motivation und sorgten für mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Die Leichtathletin betonte, dass auch Rückschläge dazugehören und trotzdem motivieren können: „Hinfallen ist keine Schande, liegen bleiben jedoch schon.“

13. Juli 2017

Hiller

BRAUN

rosconi
1873

atelier
schneeweiss

widra
logistik

Neue Herausforderungen seien immer auch Chancen, nicht nur im Sport, sondern auch im Berufsleben, das immer schneller und stressiger werde. Durch neue Technologien würden auch die Anforderungen an die Mitarbeiter steigen, betonte Obergföll, die 2013 ihr Master-Studium in Gesundheitsmanagement an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken abschloss. Rückenschmerzen, psychische Beschwerden, Übergewicht und allgemeiner Bewegungsmangel seien typische Symptome von heute, sowohl in sitzenden als auch in stehenden Berufen. Der Empfehlung, 150 Minuten pro Woche moderat in Bewegung zu sein, kämen heute rund 74 Prozent der Männer und 85 Prozent der Frauen in Deutschland nicht nach. Dabei helfe sportliche Betätigung aus der Stressfalle, negative Energie werde abgebaut, die Stimmung aufgehellt, man sei ausgeglichener, das Selbstwertgefühl werde gesteigert. Als Leitfaden für einen aktiven Lebensstil stellte Obergföll die sogenannte „Bewegungspyramide“ vor. Wer täglich 30 Minuten Bewegung in seinen Alltag integriere – sei es durch Aktivitäten wie Treppensteigen, Fahrradfahren, Haus- oder Gartenarbeit – , dazu drei bis fünf Mal pro Woche mindestens 20 Minuten Ausdauersport sowie zwei bis drei Mal wöchentlich mindestens 10 Minuten Kraftsport kombiniere, lege den Grundstein für ein gesundes, aktives Leben. Zum Abschluss ihres Vortrages führte die Speerwurf-Weltmeisterin mit allen Anwesenden noch leichte Kräftigungs-Übungen durch und stand für Fragen des Publikums zur Verfügung. Alexander Gut, Geschäftsführer der Schneeweiss-Tochterunternehmen Hiller Objektmöbel und Rosconi, überreichte der hochschwangeren Obergföll anschließend einen Kinderstuhl des Modells „elena“ und bedankte sich damit herzlich für den Vortrag und die wertvollen Informationen. Er habe drei Erkenntnisse gewonnen, erklärte Gut augenzwinkernd: „Ich ernähre mich schlecht, bewege mich zu wenig – und mein Hemd ist zu eng!“

13. Juli 2017

Hiller

BRAUN

rosconi

atelier
schneeweiss

widra
logistik

Für den zweiten, aktiven Part des Gesundheitstages ging es weiter auf den Sportplatz des SV Kippenheim. Hier fanden sich rund 20 Mitarbeiter zum gemeinsamen Training mit der Weltmeisterin ein und durften ihre Sportlichkeit unter Beweis stellen. Nach einer kurzen Aufwärmphase führte Christina Obergföll gemeinsam mit den Sportwilligen koordinative Übungen aus der Leichtathletik sowie Stabilisierungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht durch. Wissenswertes zum Speerwurf sowie einfache Wurfübungen mit dem Speer rundeten das Training ab und beendeten den diesjährigen Gesundheitstag der Schneeweiss AG.

„Auch nach diesem Gesundheitstag zeigen wir uns erneut begeistert von dem Engagement der Schneeweiss AG in Sachen Gesunderhaltung der Mitarbeiter,“ meint Fabian Baumgart, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Lahr, und betont: „In der heutigen Arbeitswelt ist es besonders wichtig, Bewegung in den täglichen Berufsalltag zu integrieren. Denn sportliche Aktivität hilft bei der Stressbewältigung und legt präventiv den Grundstein für später. Wir von der BARMER freuen uns, in Christina Obergföll eine Botschafterin gefunden zu haben, die mit ihrer Erfahrung und ihrem Know-how der Belegschaft Tipps zur Integration von Fitness geben kann.“

(667 Wörter, 5.004 Zeichen)

Bildunterschriften

Bild 1: Alexander Gut (li.), Geschäftsführer von Hiller Objektmöbel und rosconi, und Jürgen Dreher (2. v. li.), Inhaber der Schneeweiss AG, übergeben der schwangeren Speerwurf-Weltmeisterin Christina Obergföll (2. v. re.) einen „elena“ Kinderstuhl. Rechts im Bild: Fabian Baumgart, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Lahr.

Bild 2: Weltmeisterin Christina Obergföll zeigte einfache Wurfübungen mit dem Speer.

Bild 3: Rund 20 Sportwillige der Schneeweiss AG beim aktiven Training mit der Weltmeisterin.

Hiller

BRAUN

ROSCONI

atelier
schneeweiss

widra
logistik

Über die Schneeweiss AG

Die Schneeweiss AG Interior mit Sitz im Schloss zu Schmieheim vereint die Objektmöbelhersteller Hiller Objektmöbel und Braun Lockenhaus (Österreich), die auf Loungemöbel und Lobby Items sowie auf professionellen Innenausbau spezialisierte Designmanufaktur Rosconi, die Werbeagentur Atelier Schneeweiss und die Spedition Widra Logistik unter einer Marke. Die Dienstleistungen reichen von Idee, Entwicklung und Produktion ganzer Raum-, Hallen-, Messestands- und Ladenbaukonzeptionen über die Sonder- und Serienmöbelproduktion bis hin zur Auslieferung und Montage der Produkte. Dank der hohen Fertigungstiefe von rund 76 Prozent ist es möglich, auf kundenspezifische Wünsche einzugehen. Pro Jahr verlassen insgesamt circa 440.000 Objektmöbel – von Stühlen und Tischen über Garderoben, Behälter und weitere Lobby Items bis hin zu Sonder-Möbelanfertigungen – die Produktionsstätten in Kippenheim und Lockenhaus. Das breit gefächerte Produktportfolio findet seinen Platz unter anderem in Kongresszentren, in Konferenz- und Seminarbereichen, Veranstaltungshäusern, in Hotellerie und Gastronomie, aber auch in Bildungseinrichtungen und Pflegeheimen.