

fitness@  
business

**Fitness@Business-Xtreme**

Was Unternehmen von Extremsportlern lernen können.

## **F@B-Xtreme: Von Extremsportlern lernen**

Sie wünschen sich zufriedene, gesundheitsbewusste und leistungsfähige Mitarbeiter mit hoher Motivation und einer geringen Ausfallquote?

Was viele Unternehmer erheblich unterschätzen: Sie können ganz konkret einen großen Teil dazu beitragen, die Team- und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter zu steigern!

Mit Fitness@Business-Xtreme bieten wir Ihrem Unternehmen die Möglichkeit, von den Strategien und Erfahrungen erfolgreicher Extremsportler zu profitieren.

Denn genau wie bei den Sportlern ist Teamfähigkeit, Motivation, Durchhaltevermögen und konsequentes Arbeiten an den gesteckten Zielen, auch für jedes erfolgreich agierende Unternehmen, von großer Bedeutung.

Fitness@Business arbeitet mit national und international bekannten Referenten aus dem Sport- und Gesundheitsbereich zusammen.

Jeder Einzelne der für Sie gewonnenen Referenten kann auf zahlreiche und außergewöhnliche Erfolge in seinem Spezialgebiet zurückblicken.

Die Vielzahl der Persönlichkeiten ist uns ganz besonders wichtig, denn nur so können wir Ihnen den auf Ihre Bedürfnisse perfekt zugeschnittenen Vortragsabend und/oder Seminartag garantieren.

### **Ihre Vorteile durch unsere Vermittlung**

- Ausführliches Vorgespräch  
Ihr Vorteil: Nach Besprechung der Wünsche und Rahmenbedingungen ziehen Sie den maximalen Erfolg aus einem maßgeschneiderten Event.
- Wir arbeiten nur mit uns persönlich bekannten Sportlerpersönlichkeiten zusammen.  
Ihr Vorteil: Wir können Ihnen den für Sie optimal passenden Referenten anbieten.
- Organisation Ihres Events (optional) - als Unterstützung, unter anderem mit unserer „100-Prozent-Checkliste“
- Rundum-Sorglos-Paket (optional)

## Unsere Referenten

### Billi Bierling, Jg. 1967

Auch wenn sie aus den bayerischen Alpen stammt, dauerte es bis zu ihrem 28. Lebensjahr, dass Billi Bierling sich ausgerechnet auf den britischen Inseln in die Berge und das Klettern verliebte. Im Alter von 31 Jahren machte sie ihre erste Trekking- und Klettertour in Nepal und verlor ihr Herz im Himalaya. Obwohl der Mount Everest nie ein Traum oder ein realistisches Ziel für die Journalistin war, stand sie am 21. Mai 2009 auf dem höchsten Punkt der Erde. Es folgten Lhotse und Manaslu und sie hat noch vor, ein paar weitere 8.000er zu besteigen.

#### ► Inhalt:

Mit ihren Vorträgen will Billi Bierling andere Menschen motivieren und zeigen, dass man trotz großer Selbstzweifel seine Ziele und Träume verwirklichen kann. "Die meisten Menschen sehen mich als extrem selbstbewussten Menschen, dem alles leicht von der Hand geht. Sie wissen jedoch nicht, dass ich jeden Tag von Neuem mit meinen Selbstzweifeln fertig werden muss", sagt sie. Nicht nur der Mount Everest sondern auch andere Leistungen haben der heute 45-jährigen gezeigt, dass man mit genügend positiver Energie und Willenskraft das (fast) Unmögliche erreichen kann. Und genau diese Erfahrungen möchte sie mit Ihnen teilen.

### Kurt Diemberger, Jg. 1932

Kurt Diemberger ist mit Leib und Seele Alpinist. Ob als Extrembergsteiger oder als Kameramann unterwegs – mit seinem Pioniergeist und der schier unerschöpflichen Leidenschaft für die Berge und deren Völker konnte er in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche Menschen mit Geschichten aus seinem abenteuerlichen Leben in seinen Bann ziehen. Kurt Diemberger ist eine lebende Legende.

#### ► Inhalt:

Kurt Diemberger ist der einzig lebende Erstbesteiger von zwei 8.000er Gipfeln, dem Broad Peak (8.047 m) und dem Dhaulagiri (8.167 m). Was hat Kurt Diemberger in all den Jahren beflügelt? Auf einfühlsame Weise erzählt er von der Entdeckerlust und seinem lebenslangen Hang zu neuen Ufern.

**Walter Hölzler, Jg. 1965**

Nach seinem verletzungsbedingten Rücktritt aus der Skinationalmannschaft verlegte Walter Hölzler seine sportliche Leidenschaft in das extreme Alpin-Bergsteigen. Mit 21 Jahren stieg er ganz alleine durch die berühmte Matterhorn Nordwand. Mit 22 stand er als "jüngster Achttausender Besteiger Europas" auf dem Shisha Pangma (8.046 m) in Tibet. Mit 25 bestieg er im Alleingang den Pumori (7.145 m, Tochter des Mt. Everest). 2004 gelang Hölzler mit seinem Partner Jörg Pflugmacher die Erstbegehung des direkten Südwestpfilers am 6.454 m hohen Bhagirathi III im Himalaya (einer der schwierigsten Felsberge der Welt).

**➤ Inhalt:**

Der Weg ist das Ziel. Walter Hölzler weiß es nur zu gut: Mit der Qualität von Planung und Vorbereitung steht und fällt der Erfolg einer Expedition. Das Wichtigste jedoch ist das Team. Kommt eine Extremsituation, bewährt sich eine gute Gruppe. Stresssituationen und Probleme am Berg werden - genau wie in erfolgreichen Unternehmen - gemeinsam bewältigt. Seine Vorträge handeln von Teamspirit und Search of Excellence.

**Lukas Irmeler, Jg. 1988**

2006 setzte Lukas Irmeler das erste Mal seinen Fuß auf eine Slackline. Eine vollkommen neue Erfahrung für den damaligen Kletterer. Das Hochgefühl, das sich einstellte, als er nach drei Tagen seine erste Slackline komplett laufen konnte, wird wohl für immer in seinem Herzen bleiben. Die Slackline entwickelte sich schnell zu seiner Leidenschaft. 2011 entschied er sich diesen Traum vollständig zu leben und diese junge Trendsportart zum Beruf zu wählen. Heute gehört er zu den besten Slacklinern der Welt und hat Rekorde auf der Highline (5.222 m) sowie der Longline (425 m) aufgestellt.

**➤ Inhalt:**

In seinem Vortrag zeigt Lukas Irmeler, dass das Slacklinen, also das Balancieren auf einem äußerst instabilen dünnen Band, eine Metapher für das Leben selbst sein kann. Durch seine Geschichte möchte er zeigen, dass man nur an sich selbst wachsen kann. Und wie nötig es ist, sich immer wieder hohe Ziele zu stecken, um die Motivation zu erhalten. Mit der Slackline hat er bereits die schönsten Flecken dieser Erde bereist. Mit herrlichen Eindrücken von Afrika, Süd- und Nordamerika sowie Asien erzählt Lukas, wie man vom Ipanema Beach in Rio auf einen über 5.000 m hohen Berg in Peru kommt, wie er das Leben als Profi-Slackliner neben seinem Studium meistert und warum die Slackline sein Leben verändert hat. Auf Wunsch kann im Rahmen eines Team-Events vor Ort auch eine mobile Slackline zum aktiven Ausprobieren aufgebaut werden.

### Hannes Kraft, Jg. 1963

Hannes Kraft hat ein gefährliches und zugleich faszinierendes Hobby: Er ist B.A.S.E.-Jumper. Und das seit mehr als 14 Jahren. Damit gehört er zu den Pionieren der ständig wachsenden B.A.S.E.-Jumper-Gemeinde in Deutschland. Mit weit über 1.000 Sprüngen zählt er zudem zu den erfahrensten und besten Springern der Szene.

#### ➤ Inhalt:

In seinem Vortrag taucht der Zuhörer ein in die faszinierende Welt des B.A.S.E.-Jumpens. Hannes Kraft schildert seinen spannenden Werdegang zu einem der erfolgreichsten B.A.S.E.-Jumper in Deutschland und zeigt spektakuläre Filme und Fotos von Sprüngen von Hochhäusern, Brücken, Felsen oder in eine dunkle Höhle in Mexico. Dabei zeigt er, wie wichtig Teamarbeit, Risiko-Abschätzung und der Umgang mit Unwägbarkeiten zur eigenen Sicherheit sind.

### Wolfgang Kulow, Jg. 1949

Wolfgang Kulow ist Extremsportler aus Passion. Schon als Kind liebte er das Abenteuer und die sportliche Herausforderung. Mit 7 Jahren begann er mit dem Tauchsport, mit 13 Jahren bildeten ihn Marinetaucher aus. Als er viele Jahre später selbst zur Marine eingezogen wurde, war er ganz in seinem Element. Sein Motto: Extremsport ist kein Hobby – es ist eine Lebenseinstellung. Das zeigt der charismatische Extremsportler auch in seinen Weltrekorden, wie Unterwasserradfahren, einem Triathlon quer durch Deutschland oder einem Unterwassermarathon. Bis heute gehört der Sport zu seinem Lebenselixier: Schwimmen, Laufen, Radfahren und Tauchen stehen dabei täglich auf dem Programm.

#### ➤ Inhalt:

2013 stellt sich der Holsteiner einer besonderen Herausforderung: Im Februar bricht er auf, um mit dem Rad den sibirischen Baikalsee zu bezwingen. 650 Kilometer Eisfläche bei Temperaturen von bis zu minus 40 Grad erwarten ihn dabei. Wie lebenswichtig dafür die richtige Vorbereitung ist und wie man mit gefährlichen Situationen vor Ort umgeht, erfährt der Zuhörer in einem äußerst mitreißenden und inspirierenden Vortrag.

### Guido Kunze, Jg. 1965

Im Alter von 32 entdeckt Guido Kunze seine Liebe zum Laufen. Neben Ultra-Läufen begeistert er sich zunehmend für das Radfahren. 2006 absolviert er das RAAM (4.800 km durch die USA) als einziger deutscher Fahrer in 12 Tagen + 37 Minuten. Der Versuch, den bestehenden Weltrekord der Australienquerung auf dem Rad zu unterbieten, scheitert 2007 aufgrund gesundheitlicher Beschwerden. Aber Kunze bleibt dran: 2009 gelingt ihm der Weltrekord der Australienquerung in 7 Tagen, 19 Stunden und 5 Minuten.

#### ➤ Inhalt:

Große Ziele können mit Enttäuschungen verbunden sein. Daran zu wachsen und nicht zu scheitern ist die wichtigste Botschaft Kunzes. Mit welchen Widrigkeiten Kunze zu kämpfen hat, wie er sich immer wieder zu Extrem-Leistungen motivieren kann und wie wichtig seine Familie für den Rückhalt ist, davon berichtet er in seinen Vorträgen.

**Helmut Linzbichler, Jg. 1941**

Es gibt wenige sportliche Ziele, die der Österreicher in seinem Leben noch nicht geschafft hat. Und dennoch: auch heute mit über 70 Jahren hat er zahlreiche Träume, die es zu realisieren gilt. Mit 44 Jahren begann der ehemalige Lehrer mit dem Laufen und knapp 300 Marathon- und Ultraläufe gehen bis heute auf sein Konto. So lief er etwa den TransAmerica-Lauf, knapp 5.000 km quer durch die USA, oder den berühmten Badwater Ultra durch das Tal des Todes. Mit 67 Jahren steht er als ältester Europäer auf dem Gipfel des Mount Everest und bewältigt nur 36 Stunden nach seinem Abstieg den Everest-Marathon in dünner Himalaya-Luft. 2009 ist er der Älteste, der die Seven Summits – also die jeweils höchsten Gipfel aller sieben Kontinente – bestiegen hat.

**➤ Inhalt:**

In seinem Vortrag berichtet er von atemberaubenden Abenteuern, vom Reiz der hohen Berge, aber auch vom Umgang mit Rückschlägen und wieso er am höchsten Berg der Erde kurz davor stand, sein Limit zu überschreiten.

**Dr. Matthias Mayr, Jg. 1981**

Matthias ist Profi Freeskier, der seine Leidenschaft zum Beruf machte. Als einer der erfolgreichsten deutschsprachigen Freeskier kann er auf zahlreiche atemberaubende Filme verweisen, die er gemeinsam mit seinem Freund Matthias Haunholder produziert. Sein Job führte ihn dabei um die ganze Welt. Außerdem verfasste er eine Dissertation über die psychophysischen Belastungen beim Extremskifahren.

**➤ Inhalt:**

Sieht man die Bilder und Videos von Matthias denkt man in erster Linie an Freaks, die sich freiwillig in Lebensgefahr begeben. Dass aber genau das Gegenteil der Fall ist und Matthias' Erfolg auf akribischer Planung und Organisation, perfekter Einschätzung aller Risikofaktoren sowie der genauen Kenntnis der eigenen Fähigkeiten basiert, erklärt er in seinen Filmvorträgen. Das Vertrauen in das eigene Können, höchste Motivation und das Finden kreativer Wege, um erfolgreich zu sein, sind Faktoren die im Risikosport ebenso wie in der Wirtschaft von enormer Bedeutung sind. Matthias möchte seine Lebensweise auch anderen näher bringen und zeigen, dass jeder seine Träume verwirklichen kann.

**Dr. Michael Nehls, Jg. 1962**

Der Arzt, Molekulargenetiker und dreifache Familienvater Dr. Michael Nehls verbindet Extremsport und Wissenschaft mit strategischem Denken. So fragte sich der ehemalige Vorstandsvorsitzende eines Biotech-Unternehmens, wieso er Medikamente gegen die klassischen Zivilisationskrankheiten entwickelt, die es aufgrund seiner Erfahrung eigentlich gar nicht geben dürfte. Kurz davor, als übergewichtiger Manager selbst in die Falle der Zivilisations-Krankheiten zu laufen, veränderte er seinen Lebensstil von Grund auf und finishte zweimal beim Race Across America (ein Einzelzeitfahren über 4.800 km quer durch die USA), dem härtesten Radrennen der Welt. Dafür entwickelte er mit der Methusalem-Strategie eine Denk- und Lebenshilfe, die nicht nur erlaubt, sportliche Höchstleistung zu erbringen.

**➤ Inhalt:**

Dr. Nehls sieht das Race Across America als Metapher für die größte aller Herausforderungen, das Leben selbst. Anhand seiner selbst entwickelten, innovativen Methusalem-Strategie, schaffte er das Unglaubliche: Nach 4.800 Kilometern kam er nicht nur ausgeruhter als jeder andere Teilnehmer ins Ziel, er konnte sogar seine Leistungsfähigkeit verbessern! Sein Vortrag zeigt, wie man sein Denken auf sämtliche Herausforderungen des Lebens anwenden kann. Denn egal welche Ziele jeder Einzelne hat, wer sich akribisch vorbereitet und sich darauf konzentriert, kann Berge versetzen – oder zumindest die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg signifikant erhöhen.

**Ines Papert, Jg. 1974**

Ines Papert ist die derzeit erfolgreichste Extremkletterin der Welt. Sie zeigt seit Jahren äußerst erfolgreich, dass sportliche Leistungen auf höchstem Niveau durch unbändigen Ehrgeiz und gezieltes Zeitmanagement auch als alleinerziehende Mutter möglich sind. Dabei ist es nicht nur die körperliche Kraft, die sie zum Erfolg führt, sondern auch mentale Stärke und eine ungeheure Leidenschaft für das, was sie tut.

**➤ Inhalt:**

In ihren Vorträgen transferiert Ines Papert ihre Erfahrungen aus Fels und Eis in die Unternehmenswelt. Sie zeigt Parallelen auf, berichtet von ihrem Alltag als Spitzensportlerin und Mutter. Und wie sie es immer wieder schafft, scheinbar extreme Situationen zu meistern. Führungskräften, Managern und Bergsteigern wird ein ungeheures Maß an Disziplin abverlangt. In kritischen Situationen müssen sie festgefahrene Verhaltensmuster durchbrechen können. Sie haben strategisch zu denken und trotzdem spontan zu reagieren. Auf ihre Partner und Mitstreiter müssen sie sich immer verlassen können. Vertrauen in sich und das Team, ohne das funktionieren keine Expedition und kein Unternehmen.

**Christian Redl, Jg. 1976**

Christian Redl ist Freitaucher - das heißt, er taucht nur mit der eigenen Atemluft und ohne Sauerstoffgerät. Als mehrfacher Weltrekordhalter im Eis- und Höhlentauchen hat er sich in den vergangenen Jahren weit über die Grenzen Österreichs hinweg, einen Namen gemacht. Zudem stellte er den Weltrekord über den höchsten Freitauchgang in einem See am Fuße des Mount Everest auf.

**➤ Inhalt:**

In beeindruckenden Bildern schildert er seine Abenteuer in den faszinierendsten Gewässern dieser Erde. Er zeigt, welche Motivation und mentale Stärke dahinter stecken, um an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu gehen. Als ehemaliger Bankkaufmann weiß er zudem, wie wichtig Risikomanagement auch beim Aufstellen neuer Rekorde ist. In seinem Vortrag erlernen die Zuhörer in einer aktiven Übung spezielle Atemtechniken, die sie nutzen können, um Angst und Nervosität wegzuatmen, eine bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

**Heidi Sand, Jg. 1966**

Heidi Sand ist 43 Jahre alt, als sie die Diagnose Darmkrebs erhält. Für die begeisterte Bergsteigerin und Mutter dreier Kinder bricht eine Welt zusammen. Sie nennt es Initialzündung, als sie nach ihrer Genesung beschloss, den Mount Everest (8.850 m) zu besteigen. Ihr größter Traum wird 2012 zur Realität: am 26. Mai steht sie übergücklich auf dem höchsten Gipfel der Erde.

**➤ Inhalt:**

Mit ihren Vorträgen gibt Heidi Sand Mut. Ihre Intention ist es, Menschen dabei zu helfen, fest an ihre Träume zu glauben und alles daran zu setzen, diese trotz eines schweren Schicksalsschlages zu realisieren. „Es gibt mir sehr viel Freude, wenn ich sehe, wie begeistert die Zuschauer meine Geschichte aufnehmen und Kraft für ihr eigenes Leben daraus schöpfen können.“



**Stefan Schlegel, Jg. 1976**

"Du kannst alles im Leben schaffen, Du musst es nur wirklich wollen", so lautet die Lebensphilosophie des Personal Trainers und Gesundheitscoaches Stefan Schlegel. Mit Ehrgeiz, Entschlossenheit und intensivem Training widmet er sich seinen sportlichen Herausforderungen. Neben der erfolgreichen Teilnahme bei der Ironman-Weltmeisterschaft 2010 auf Hawaii belegte er regelmäßig Top-Platzierungen bei nationalen und internationalen Triathlon-Wettkämpfen.

Doch Stefan wollte mehr und stellte sich 2012 der Herausforderung Race Across America, dem härtesten Radrennen der Welt. 4.800 km führte ihn das Rennen quer durch die USA, das er als Rookie auf Anhieb auf dem 10. Platz beendete. Doch damit nicht genug: 2014 will er in weniger als zehn Tagen den US-amerikanischen Kontinent durchqueren, 30.000 Höhenmeter bewältigen und dabei täglich bis zu 22 Stunden und über 500km auf dem Fahrrad sitzen.

**➤ Inhalt:**

In seinen Vorträgen zeigt er Tipps und Tricks für eine optimale Balance zwischen Top-Leistung, Gesundheit und Erholung. Mit Charme und Know-how vermittelt er seinen Zuhörern Wissen und zeigt gekonnt die Parallelen zwischen Spitzensportlern und Top-Managern auf.

**Stefan Schlett, Jg. 1962**

Stefan Schlett lebt seine Träume. Er kann auf eine 30-jährige Erfolgsbilanz als Extremsportler zurückblicken. Schon als Jugendlicher entdeckte er den Reiz von Ultraläufen, zu dem im Lauf der Jahre die Leidenschaft fürs Bergsteigen, Fallschirmspringen, Radfahren, Triathlon und Eisbaden hinzukam. Als freiberuflicher Abenteurer tanzt er auf allen Ausdauerhochzeiten der Welt und ist gleichzeitig als Journalist erfolgreich.

**➤ Inhalt:**

Eröffnen Sie mit Stefan Schlett Ihre persönliche Eisbade-Saison. Eine Riesengaudi mit Gänsehaut-Garantie, die aber bei richtiger Anwendung sehr förderlich für die Gesundheit ist. „Ultraschlett“ zeigt, auf was es beim Eisbaden ankommt, damit der Spaß garantiert ist.

**Paul Thelen, Jg. 1943**

Erst im zarten Alter von 60 Jahren entdeckt der selbständige Unternehmensberater Paul Thelen die Leidenschaft des Extrembergsteigens für sich. Nach dem Gewinn der Marathon-Vize-Weltmeisterschaft 2004 in Neuseeland und dem Erreichen seines größten Triumphes nach 25 Jahren Laufsport, war er fortan auf den weltweit höchsten Bergen in Afrika, Nord- und Südamerika, Asien und Europa unterwegs. Bis heute bestieg er mehr als 20 Gipfel. 2012 zog es ihn zum Mount Everest und erreichte auf der Südroute das Camp IV auf 8.000m Höhe. Als sein Freund Dr. Eberhard Schaaf zur gleichen Zeit beim Abstieg vom Gipfel an der Höhenkrankheit starb, kehrte er ohne Gipfelversuch um.

**► Inhalt:**

So wie sich Thelen im Beruf immer wieder neuen Projekten stellte, suchte er im Sport mehrfach die Herausforderung neuer Sportarten, wenn alte Ziele erreicht waren. Dabei lernte er schon früh, dass Sport und Beruf gleichen Erfolgsmustern unterliegen: konsequente Zielorientierung, systematische und umfassende Vorbereitung, Disziplin und Durchhaltevermögen, Strategie und Taktik, Teamgeist und Einzelkampf. Den unerschöpflichen Schatz seiner Lebenserfahrung in Beruf und Sport, insbesondere seine Erlebnisse als Bergsteiger auf extremen Bergtouren und die Erkenntnisse daraus für Beruf und Alltag präsentiert Paul Thelen seinem Publikum in eindrucksvollen Multivisions-Vorträgen.

**Brigid Wefelnberg, Jg. 1966**

Die gebürtige Amerikanerin Brigid Wefelnberg entschloss sich bereits früh dazu, in Deutschland zu leben. Der Aufbau eines neuen Lebens in einem unbekanntem Land sowie das Lernen einer völlig fremden Sprache haben die alleinerziehende Mutter zweier Töchter schon früh gelehrt, Biss und Durchhaltevermögen zu entwickeln. Eigenschaften, die bei den von ihr weltweit absolvierten abenteuerlichsten Marathon- und Ultraläufen mehr als nützlich sind.

**► Inhalt:**

Marathon des Sables in Marokko, Gobi Desert Challenge, Abenteuer Chinesische Mauer sowie Ultraläufe rund um die Welt. Entbehrungen und Euphorie, aber auch Trainingsalltag und der Weg zum Ziel sind Bestandteil der Vorträge von Brigid Wefelnberg. Eine Frau, die das Abenteuer sucht.

## Raffael Zeller, Jg. 1969

Raffael Zeller begann seine sportliche Karriere in der 3. Schulklasse, als er bei den Bundesjugendspielen von allen Klassenstufen Schulbester wurde. Seinen Weg zum Extremsport fand er zunächst über das Boxen. Nach seiner Militärzeit folgten als Reserveoffizier erste internationale Teilnahmen im Militärischen Fünfkampf. Sein hervorragendes Abschneiden bei einem Wettkampf im Jahr 2000 (Schießen, Hindernisbahnlaufen, Hindernisschwimmen, Handgranaten-Werfen und Orientierungslauf), wurde mit einem Freiflug nach Washington D.C. sowie der Teilnahme am Marine Corps Marathon belohnt. Dieser Straßenlauf war für ihn die Premiere auf der Langlaufstrecke und zugleich die "Initialzündung", sich verstärkt Ultra-Läufen zu widmen. Seit inzwischen mehr als 20 Jahren nimmt er erfolgreich an nationalen und internationalen Extremsport-Veranstaltungen teil. Diese bestehen vornehmlich aus Ultraläufen von -50° C bis +50° C wie dem Yukon Arctic Ultra oder der Namibia Desert Challenge. Darüber hinaus ist er Weltmeister im Militärischen Fünfkampf (CIOR-Reglement). Als Dienstgrad "Major der Reserve" nimmt er zudem regelmäßig an internationalen militärischen Vergleichswettkämpfen teil. Zudem ist er Herausgeber des men's magazine androgon.com. All seine Herausforderungen meistert Raffael stets gemäß seines Mottos: "per aspera ad astra".

### ► Inhalt:

Seit einigen Jahren hat sich Raffael auf Extremhindernisläufe spezialisiert und u.a. erfolgreich an Rennen wie dem Tough Guy Race, BraveheartBattle, Getting Tough Race, Urbanathlon, No Guts No Glory, StrongMan Run, Limes Run etc. teilgenommen. In seinen Vorträgen berichtet er über die Faszination dieser Wettkämpfe, erläutert dessen Entstehungsgeschichte und dessen Erfolgsgang in Europa. Auf Wunsch bereitet er auch ein Team Ihres Unternehmens ganz speziell auf einen Extremhindernislauf vor und stärkt somit den Teamgedanken Ihrer Mitarbeiter. Durch ein geschultes und gezieltes Training in der Gruppe stehen Charakterentwicklung und die Verbesserung der Kommunikation zwischen den Teilnehmern im Fokus. Die Teilnehmer werden motiviert, ihre physischen und psychischen Leistungsgrenzen zu erreichen und zu erweitern - Teamgeist und Willenskraft werden geschärft.

## Welchen Extremsportler möchten Sie kennen lernen – von wessen Leidenschaft profitieren?

Mit weiteren Persönlichkeiten sind wir im Gespräch. Bitte nennen Sie uns Ihren Wunsch-Kandidaten und wir garantieren Ihnen ein unvergessliches Erlebnis.

### Fitness@Business

Iris Hadbawnik  
Luthmerstraße 14  
65934 Frankfurt a. M.

Tel.: 069 38995159  
Mobil: 0179 5096913  
hadbawnik@fitnessatbusiness.de

Günther Pawlitzky  
Gartenfeldstraße 24  
65527 Niedernhausen

Tel.: 06128 748884  
Mobil: 0162 4540612  
pawlitzky@fitnessatbusiness.de

[www.fitnessatbusiness.de](http://www.fitnessatbusiness.de)

## Fitness@Business - Erfolg dank starker Partner

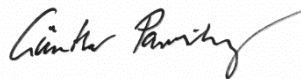
Fitness@Business wurde von den Sport- und Geschäftspartnern Iris Hadbawnik und Günther Pawlitzky im Jahr 2007 gegründet. Die Partner sind Experten in ihren Tätigkeitsbereichen und blicken auf eine langjährige Erfahrung als selbstständige Berater und Trainer zurück.

Als aktive Sportler sehen wir, dass Unternehmens-Fitness mit körperlicher Fitness einhergeht. Nur die Förderung beider Bereiche kann einen dauerhaften Geschäftserfolg garantieren. Daher verbinden wir die Erfolgsfaktoren und bieten Ihnen ein ganzheitliches Fitnessprogramm - für Sie UND Ihr Unternehmen.

Fitness@Business bringt Unternehmen voran, die offen sind für innovatives Denken und Handeln. Wir arbeiten für und gemeinsam mit Unternehmen, die bereit sind, neue Erfolgswege zu gehen. Starten wir gemeinsam durch!



Iris Hadbawnik



Günther Pawlitzky

>> Bitte beachten Sie auch unser Angebot [Xtreme-Corporate](http://fitnessatbusiness.de/Xtreme-Corporate) unter [fitnessatbusiness.de/Xtreme-Corporate.htm](http://fitnessatbusiness.de/Xtreme-Corporate.htm)