

Pressemeldung Steve Kroeger: Die Tour geht weiter/ Expeditionsvorbereitungen/ Einladung zum Vortrag

Pressemitteilung von: **bizkom – Agentur für individuelle Kommunikation**

Datum: **05.08.2008 – 10:12 Uhr**

Rubrik: **Sport**



(fair-NEWS) – Die Tour geht weiter

Vom 1. bis 9. August bricht Steve Kroeger zum Mount Elbrus auf.

Nach der Besteigung des Kilimanjaro im letzten Jahr ist der Mount Elbrus die zweite Station auf Steves Seven-Summits-Tour, der Tour auf die höchsten Gipfel der sieben Kontinente. Der im Kaukasus gelegene Mount Elbrus ist 5.642 Meter hoch und damit der höchste Berg Europas.

Freuen Sie sich jetzt schon auf Steves Erfahrungsbericht im nächsten Newsletter.

Expeditionsvorbereitungen

Eistraining am Gepatschferner in den Ostalpen

Zur Vorbereitung auf die Elbrusbesteigung reiste Steve im Juli drei Tage in die Ostalpen. Gemeinsam mit sieben weiteren Bergsteigern hieß das Ziel Gepatschferner, seines Zeichens der längste Gletscher der Ostalpen.

Beim Eistraining, lebensrettender Spaltenbergung und Eisklettern stellte Steve sich auf kommende Herausforderungen ein.

Neben dieser konkreten Vorbereitung absolvierte Steve seit Monaten ein umfassendes Training. Nur eine langfristige Vorbereitung ist der Garant für Spitzenleistungen. In mehr als 80 Stunden Ausdauertraining, 20 Stunden Klettertraining und 36 Stunden Krafttraining seit Februar legte Steve den Grundstein für die nötige Fitness für die Elbrusbesteigung. Nach weiteren 10 Stunden Ausdauertraining in der Höhenkammer und 7 Tagestouren mit jeweils zwischen 25 und 30 km Länge, kann Steve zu seiner neuen Herausforderung aufbrechen.

Einladung zum Vortrag

Sinn und Unsinn des Extrembergsteigens

"An meiner körperlichen und mentalen Leistungsgrenze spüre ich das Leben.", so beschreibt Steve Kroeger seine Motivation, warum er auch nach schrecklichen Nachrichten, wie der vom Tod des am Nanga Parbat verunglückten Ausnahmebergsteigers Karl Unterkircher, seine Ziele weiterhin verfolgt.

Ende September gibt Steve im Rahmen seines 60 bis 120 minütigen Impulsvortrags "Sinn und Unsinn des Extrembergsteigens" Antworten auf Fragen wie:

Was steckt hinter der Faszination Extrembergsteigen und was können wir daraus lernen?

Was hat Extrembergsteigen mit dem Sinn des Lebens zu tun?

Wie verändert eine Gipfelbesteigung unser Leben?

Woher kommt die Motivation, sich den Gefahren des Berges auszusetzen?

Informationen anfordern

Wollen Sie mehr Informationen über den Vortrag und rechtzeitig über den genauen Termin und den Ort informiert werden, dann schreiben Sie uns eine Email an vortrag@stevekroeger.com mit dem Betreff Vortrag 09/08 Sinn/Extrembergsteigen.

Sie haben Interesse, einen faszinierenden Einblick in die Welt des Machbaren, in eine Welt der (persönlichen) Herausforderungen und Gipfelstürme zu bekommen? Auf www.stevekroeger.com finden Sie Termine und Kontaktdaten.

· Homepage: www.bizkom.de

· **Kontakt**

bizkom – Agentur für individuelle Kommunikation
Alte Gasse 14
56414 Molsberg
Deutschland
Telefon: +49 – 64 35 – 90 87 92

· **Pressekontakt**

bizkom – Agentur für individuelle Kommunikation
Markus Erdmann
Alte Gasse 14
56414 Molsberg

Tel: + 49 – 64 35 – 90 87 92

Fax: + 49 – 64 35 – 90 87 94

Mobil: + 49 – 172 – 60 29 858

www.bizkom.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer nach § 27a UStG:

DE160385566

Finanzamt Montabaur

Steuernummer: 30/038/4005/0

· **Unternehmensinfo**

STEVE KROEGER

Expedition zum persönlichen Gipfel

Als Coach, Personal Fitness Trainer und Experte für persönliche Veränderungsprozesse begleitet Steve Kroeger sein Klientel zu physischen und mentalen Bestleistungen. Mit seiner 10 jährige Erfahrung in der Betreuung von High Potentials gehört er zu Deutschlands erfolgreichsten Personal Trainern. Er ist Dozent an der Deutschen Trainer Akademie und zuständig für die "Personal Trainer" und "Mental Coach" Ausbildung.

2007 führte er sein Klienten erfolgreich zum Gipfel des höchsten Berg Afrikas dem Kilimanjaro. Gleichzeitig war es der Startschuss für seine Seven Summits Tour. Die Seven Summits sind die höchsten Berge unserer Kontinente. Alle sieben Gipfel zu bezwingen, ist wohl die größte mentale und physische Herausforderung für jeden Bergsteiger. Bis heute gelang es weltweit nur 108 Abenteurern, darunter nur vier deutsche diese Herausforderung zu meistern. Steve's Ziel ist es bis

2013 seine Tour mit der Besteigung des Mount Everest, den höchsten Berg der Welt zu beenden.

Für Steve ist das Erreichen der sieben Gipfel nicht nur sein Lebenstraum, sondern auch eine Analogie zu den Herausforderungen, die das Leben für uns bereit hält: Die eigenen Träume leben, fit sein, aus der Routine ausbrechen, Ängste überwinden, Grenzen überschreiten. In seinen motivierenden und inspirierenden Vorträgen geht es um Fragen, die ihn während seiner Vorbereitung, während des Gipfelanstiegs und im Tal ununterbrochen begleiten.

Inhalte / Schwerpunkte

Expedition zum persönlichen Gipfel

- Was sind die Inneren Antreiber für Höchstleistung?
- Wie Sie sich mental und physisch auf Ihr einzigartiges Ereignis vorbereiten
- Wie Sie Ihre Herausforderung finden, meistern und zum Gipfelstürmer werden
- Schritt für Schritt zum Erfolg – Grenzen erfahren, Grenzen erweitern
- Wie werden Rückschläge zu Energiequellen
- Wie geht man mit Angst um?
- Wie Sie endlich das machen, was Sie schon immer vorhatten
- Wie Sie Ihren Dynamo der Veränderung ankurbeln
- Wie Sie Ihre Potenziale optimal nutzen
- Wie erreicht man große und kleine Ziele?

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/t6pb>