



Dr. Carina Bär-Mennigen ruderte von 2012 bis 2016 im Frauen-Doppelvierer, dem weiblichen Paradeboot des Deutschen Ruderverbandes. Nach Olympiasilber in London 2012 konnte sich das Frauen Team Deutschland 2016 in Rio de Janeiro in einem spannenden Finale den Traum vom Olympiagold verwirklichen. Dazwischen musste die Gruppe regelmäßig die richtige Balance zwischen internen Konkurrenzgedanken und Teamzusammenhalt finden sowie neue Mitglieder in die Gruppenkultur, welche von Respekt und Aufeinander achten geprägt war, integrieren. Der Frauen-Vierer wurde 2-mal Weltmeister und 3-mal Europameister. Parallel zum Leistungssport studierte sie Humanmedizin an der Ruhr-Universität Bochum. Nach der sportlichen Karriere arbeitet sie nun als Ärztin am Universitätsklinikum Heidelberg, ist zweifache Mutter und verheiratet mit Ruderachter Olympiasieger Florian Mennigen.

### Olympiasiegerin

2016 in Rio de Janeiro

2012 Olympiasilber in London

### Weltmeisterin

2 x Weltmeisterin

3 x Europameisterin



### Ehrungen

2 x Silbernes Lorbeerblatt des Bundespräsidenten

### Engagement

Botschafterin Behindertensport

Familienherberge Lebensweg



*„Zusammenarbeiten als motiviertes gesundes (Frauen-) Team – das war unser Erfolgsrezept zum olympischen Gold“*

- Vorträge, Keynotes, Laudatios, Talks, Diskussionen
- Team-Meetings, Outdoor, Konferenzen, Tagungen
- Workshops, Seminare, Klausuren, Offsite Events
- Videoschaltungen, Online-Vorträge, Webinare
- Gesundheitstage und Bildungsveranstaltungen
- Messen, Roadshows und Produktpräsentationen
- Galas, Bälle, Festveranstaltungen, Sportler-Ehrungen
- Firmen-Sportfeste, Team Olympiaden, Regatten

Keynote Vortrag / Talk

**30 - 90 Min.**

Sprachen

**Deutsch, Englisch**



Meine Erfolgs-Botschaften aus dem Sport

### High Performance

Höchstleistungen in verschiedenen Disziplinen und Lebensbereichen, persönliche Best-Leistung und Rekorde  
Zeitmanagement, Fokussierung und Rituale der Sieger  
Frauen-Power

### Gesundheit (BGM)

körperliche und mentale Gesundheit für Höchstleistung u. Teamerfolg im Unternehmen  
Arbeitsbelastungen und Stress  
In Teams im Sport und Klinikum

### Team-Erfolg

Von der Gruppe zum Team  
Traditionell werden Frauen eher zu Harmonie erzogen und können in Konkurrenz ungerecht werden. Wie gelingt es ein Team zu bilden ? Schlagkraft motivierter Frauenteams

### Olympia

hinter den Kulissen meiner Spiele 2012 und 2016  
Rudersport - Tradition und Werte (FairPlay+Teamgeist)

## Team Performance / Health

### Vorträge, Seminare, Team-Events, Incentives

Sie können die Olympiasiegerin Dr. Carina Bär-Mennigen auf Ihrer **Firmen-Veranstaltung** erleben - live auf der Bühne, im Studio oder online per Videoschaltung mit Mitarbeitern und Kunden. Wir konzipieren zudem individuelle **teambildende Rahmen-Aktivprogramme** (outdoor), interaktive Team-Events sowie motivierende Incentives in beliebten Olympiastädten wie München, Berlin und London.

Schauen Sie mit Dr. Carina Bär-Mennigen hinter die Kulissen des deutschen Paradebootes, nehmen mit Ihren Teams Platz in einem original 12 m langen Ruder-Vierer und bestimmen selber die Schlagzahl und ihren Erfolgskurs zum gemeinsamen Ziel. In Workshops und **Führungskräfte-Seminaren** trainiert und coacht Dr. Carina Bär-Mennigen Zusammenarbeit, gesunde Gruppenkultur, Motivation und Leistungsbereitschaft.

### Referenzen

DOSB, Paidi Möbel, Schweitzer Chemie, EagleBrugmann, Kreissparkasse Heilbronn, Deutscher Sportpresseball, Sporthilfe Ball des Sports, u.a.

### Ärztin

Uni-Klinikum Heidelberg  
Allgemeine Innere und Psychosomatik  
Studium Ruhr-Universität Bochum und HNO-Heilkunde in Dortmund