

Stephan Eberharter und VitalCoach Bettina Kurz geben Start-up-Tipps.



Die Versicherung einer neuen Generation.



„Im Frühling macht Bewegung besonders viel Spaß“

Im Frühling macht Bewegung besonders viel Spaß. Denn Sport macht uns fit und gibt auch mental Kraft.

OLYMPIASIEGER
STEPHAN EBERHARTER

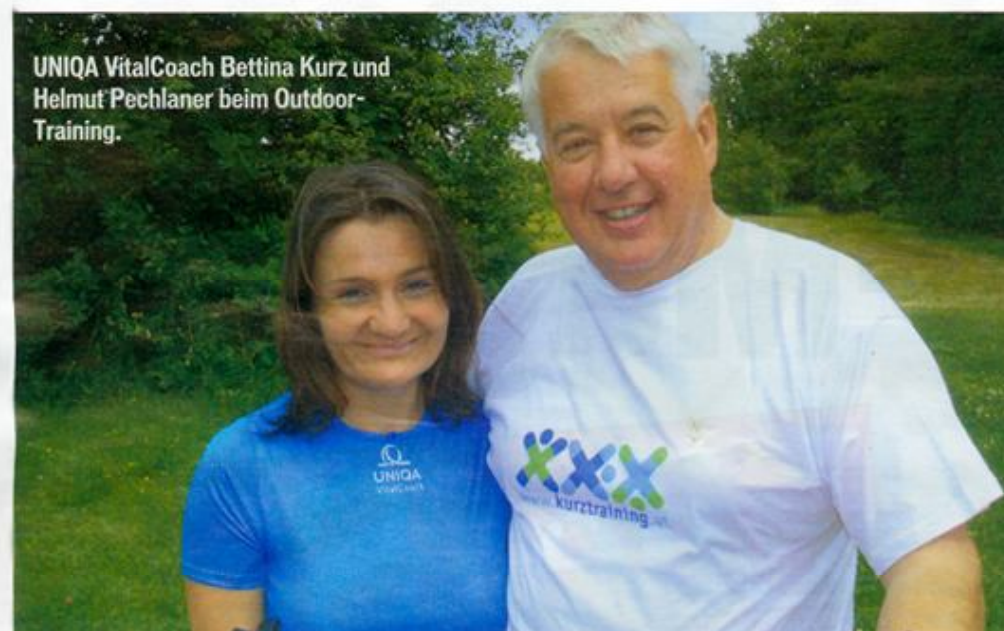
stellt sein Wissen seit Jahren dem UNIQA VitalClub als Head Coach zur Verfügung. „Wer in sein Leben Bewegung integriert, wird sich schnell besser und selbstbewusster fühlen und freiwillig seine Ernährung umstellen. Probieren Sie es aus, es klappt wirklich.“

Coach statt Couch

Frühlingserwachen. Stephan Eberharter und UNIQA, die Versicherung einer neuen Generation, zeigen Ihnen in den nächsten fünf Wochen wie Sie Ihren Körper im Frühling in Form bringen. In Teil 1: VitalCoach Bettina Kurz verrät, wie Sie sich auf die Bewegung einstellen.

Jetzt heißt es: fit werden. Der Frühling verwöhnt uns früher als gewohnt mit angenehmen Temperaturen. Das Motto der Stunde heißt: fit werden. UNIQA, die Versicherung einer neuen Generation, begleitet Sie mit UNIQA HeadCoach Stephan Eberharter und den VitalCoaches durch das Frühlingsprogramm. Sportiv gesehen sind zwei Dinge zu tun: Muskeln kräftigen und die darüber liegende Fettschicht reduzieren. Klingt einfach, oder? Ideal wäre ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining. UNIQA VitalCoach Bettina Kurz, weiß, dass Bewegung wahre Wunder für Körper und Seele bewirken kann: „Jede kleine Veränderung, die Sie in Ihr Leben einbringen, verändert auch andere Lebensbereiche. Wenn Sie sich mehr bewegen, ernähren Sie sich plötzlich auch besser, weil Sie ein Gespür dafür entwickeln, was Ihnen gut tut. Und schon sind Sie zufriedener mit sich selbst, haben mehr Selbstbewusstsein, mehr Energie für den Job und sind toleranter im Umgang mit anderen Menschen.“

Fit in den Frühling. Das Gebot der Stunde heißt: nicht übertreiben. Wenn Sie einfach mehr Bewegung in Ihr Leben bringen wollen, müssen Sie den Alltag noch nicht umstellen. Bestes Beispiel: Zu Fuß einkaufen gehen ist mitunter schneller erledigt, als mit dem Auto. UNIQA VitalCoach Bettina Kurz: „Für die Gesundheit empfehlenswert ist es, 2.000 bis 3.500 Kilokalorien pro Woche über die Bewegung zu verbrauchen. Das sind optimalerweise 500 kcal pro Tag, was einem zweistündigen Spaziergang gleichkommt.“ Zwei Stunden gehen macht zirka 10.000 Schritte. Die meisten Menschen, die einen sitzen-



UNIQA VitalCoach Bettina Kurz und Helmut Pechlaner beim Outdoor-Training.

„Persönliche Fitness bedeutet für mich, mich auf meinen Körper verlassen zu können. Das VitalCoaching hat mich aus meinem teilweise resignierenden Alltagsstrott herausgerissen und mich dazu gebracht, neben meinen beruflichen Herausforderungen auch meiner persönlichen Gesundheit Aufmerksamkeit zu schenken. VitalCoach Bettina Kurz hat es geschafft, aus dem Antisportler, der ich seit meiner Jugend bin, jemanden zu machen, der in seinem fortschreitenden Alter Freude an Bewegung beim Nordic Walking gefunden hat. Die Freude an der Bewegung, das Bewusstsein, für die eigene Gesundheit etwas zu tun, und darüber hinaus noch dem eigenen Wolfspitz Dolly Gelegenheit zum Mitlaufen zu geben ist für mich mehr als ausreichende Motivation für regelmäßige Bewegung.“

Prof. Dr. Helmut Pechlaner

den Beruf haben, machen pro Tag aber lediglich etwa 1.000 bis 2.000 Schritte. Tipp: Einfach die Meter versuchen, zu verdoppeln und sich „Schritt für Schritt“ an die 10.000 Schritte herantasten.

UNIQA VitalCoaches helfen. Der Wille zum Training ist meistens da, doch wie immer fehlt die Selbstüberwindung. Doch mit einigen Tipps können Sie den inneren Schweinehund austricksen. UNIQA HeadCoach Stephan Eberharter: „Nehmen Sie sich einen Kalender und tragen Sie alle Trainingstermine der nächsten vier Wochen ein. Einen Trainingsausfall gibt es nur im Krankheitsfall.“ Ein weiterer Trick: Führen Sie ab sofort ein Trainingstagebuch. Das macht stolz auf die erbrachte Leistung. Wenn Sie

nicht unbedingt ein Einzelgänger oder -läufer sind, dann suchen Sie sich einen Trainingspartner. Und nutzen Sie TV-Abende zur Bewegung auf dem Hometrainer.

Mit dem UNIQA VitalPlan zu Ihrem UNIQA VitalCoach. UNIQA, die Versicherung der neuen Generation, ist stets bemüht, innovative Serviceleistungen den Kund(innen)en zu bieten. Bestes Beispiel sind die UNIQA VitalCoaches. Dieses europaweit einmalige Service der kostengünstigen Personal Fitnesstrainer kann über den UNIQA VitalPlan „erworben“ werden. Die UNIQA VitalCoaches sind Experten für viele Sportarten sowie bei Themen wie Ernährung, Abnehmen oder Motivation und sie bringen Sie in Form.

Der UNIQA Fitness-Tipp



Von
Bettina Kurz
Bettina Kurz ist UNIQA VitalCoach und Autorin der UNIQA VitalEdition.

DER RICHTIGE TRAININGSEINSTIEG.

- Ermitteln Sie Ihr derzeitiges Fitness- und Gesundheitslevel, am besten beim Sportarzt.
- Gönnen Sie sich eine Trainingsberatung bei einem Spezialisten (z.B. UNIQA VitalCoach)
- Stimmen Sie das Training unbedingt auf Ihren individuellen Lebensstil und Ihre gesundheitliche Situation ab.
- Trainieren Sie zwei- bis dreimal pro Woche Ihre Ausdauer. Optimal wären dreimal pro Woche 45-60 Minuten. Beginnen Sie mit zweimal pro Woche 20 Minuten und steigern Sie über etwa drei bis sechs Monate langsam Ihr Training.
- Kräftigen Sie ein- bis zweimal pro Woche Ihre Muskeln. Es reichen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (Bänder, Bälle, etc.).
- Trainieren Sie zusätzlich Ihre Beweglichkeit mit Dehnübungen und Ihre Koordination mit speziellen Übungen, z.B. auf einem Wackelbrett.



ALLE INFOS ZU DEN UNIQA VITALCOACHES UND DEN TOLLEN ANGEBOTEN DES UNIQA VITALCLUB FINDEN SIE UNTER

www.uniqua-vitalclub.at