

# „Nur wer beginnt, gewinnt!“



**Bettina Kurz zeigt, wie man alltagstauglich neu durchstartet.**

Foto: © Klaus Vyhnalek

**Bettina Kurz begleitet berufstätige Menschen am Weg zu mehr Fitness, gesünderer Ernährung, tieferer Entspannung und weniger Stress. Ihre Konzepte sind vor allem eines: alltagstauglich!**

„Es muss nicht immer 100 Prozent sein!“, weiß Bettina Kurz aus 20-jähriger Erfahrung als selbstständige Trainerin. „Auch zwei Drittel passen schon. Mir ist wichtig, meinen Kunden etwas mitzugeben, was sie im Alltag anwenden können.“

1998 hat die gebürtige Tirolerin, die in Kaltenleutgeben bei Mödling lebt, kurz:training gegründet. Als Bewegungs- und Ernährungstrainerin hält Bettina Kurz Firmenseminare und Vorträge. Viele Menschen hat sie bereits motiviert, an dem einen oder anderen Rädchen zu drehen und dadurch das ganze Räderwerk des Lebens in Bewegung zu setzen.

„Egal wo man ansetzt, alle anderen Räder drehen sich mit!“, lacht Bettina Kurz mit ihrem unwiderstehlichen Tiroler Akzent. „Wenn ich mich gut ernähre, habe ich mehr Energie und kann mit einem Bewegungsprogramm beginnen. Wenn ich mich bewege, baue ich Stress ab und kann mich besser entspannen. Bin ich entspannt, profitiert auch die Familie!“

## **Kontakt kurz:training**

Internet: [www.kurztraining.at](http://www.kurztraining.at)

E-Mail: [bk@kurztraining.at](mailto:bk@kurztraining.at)

Telefon: +43 676 33 43 146



**Schon an einem Rädchen zu drehen, bringt das ganze Leben in Schwung!** Foto: © Sabine Kurz

### Was bietet Kurz Training an?

kurz:training bietet individuelle, passgenaue Lösungen zur Unternehmensgesundheit an, speziell zu Themen der Bewegung, Ernährung und Entspannung. Begleitet von Bettina Kurz, dem projekterfahrenen Ansprechpartner für Unternehmensgesundheit Herwig Pauls (seit 2013 im Team) und weiteren Projektpartnern (Trainer, Physiotherapeuten und Diätologen) werden Gesundheitsprojekte geplant und umgesetzt. „Möglich ist vieles: Vom Impulsvortrag bis zum größeren BGM (Betriebliches Gesundheits Management)-Projekt“, sagt Bettina Kurz.

Meist gibt sie in ihren Seminaren den Anstoß, vertieft wird das Erlernete in Einzeltrainings, danach setzen die Kunden die Programme selbst fort.

### Selbstoptimieren – nicht das Optimum!

Der Trend der Selbstoptimierung entspricht dabei nicht ganz der Philosophie der Personal Trainerin. „Immer wieder erstaunt und freut es mich, welche großen Auswirkungen schon kleine Veränderungen haben“, sagt Bettina Kurz. „Uns geht es darum, mit den Kunden einen guten Weg zu finden, der Freude bereitet und im Alltag umsetzbar ist.“

Körperlich fit zu sein, bedeute eine Reserve zu schaffen, um die täglichen Anforderungen gut zu meistern und das Leben mehr genießen zu können. Der „körperliche Spielraum“ erweitert sich – davon profitieren selbstverständlich auch die Arbeitgeber.

### Wer braucht einen Personal Trainer?

Kurz:training unterstützt Menschen, die ihren Körper in Form bringen wollen, aber nicht wissen, wie und wo sie beginnen sollen. „Viele Menschen sind heute überinformiert und dankbar, wenn man ihnen beim Filtern dieses Wissens hilft“, hat Bettina Kurz erfahren.

Sie fragt ihre Kunden, was diese erreichen wollen, ob es sich um einen Wunsch oder bereits ein Ziel handelt, und klärt, ob die Vision realistischer Weise erreichbar ist.

Sie inspiriert und informiert, klärt einfühlsam über Bewegungsabläufe auf und zeigt die richtigen Übungen. Und sie warnt vor übertriebenem Ehrgeiz: „Wer sich aus dem Stand heraus fünf bis sechs Trainingseinheiten pro Woche vornimmt und dann merkt, dass er es nicht schafft, ist schnell frustriert. Besser ist es, mit wenigen, kurzen Einheiten zu beginnen und diese langsam zu steigern.“

Bei Bettina Kurz kann man sich Tipps für Fitnessübungen und Trainingsprogramme, für gesunde Ernährung und Prävention holen. Auf Wunsch betreut sie Kunden auch bei den Sporteinheiten. „Manche Menschen brauchen fixe Termine, die sie in ihrem Kalender wie Businesstermine eintragen“, weiß sie.

Was es bedeutet, sich einer großen sportlichen Herausforderung – z. B. einer Marathonteilnahme – zu nähern, weiß sie aus eigener Erfahrung: 2012 nahm Bettina Kurz am Triathlon „Ironman Austria“ teil und ging nach dieser enormen körperlichen Grenzerfahrung als Finisherin durchs Ziel!



**Bettina Kurz steht Menschen, die etwas für ihren Körper tun wollen, als Personal Trainerin zur Verfügung.** Foto: © Caro Strasnik

### Fitness für die ganze Firma

Kein Unternehmen gleicht dem anderen. Weder in der Größe, noch in den Ansprüchen, noch in den Möglichkeiten. Bei kurz:training gibt es daher keine klassischen Packages, sondern einzelne Bausteine, aus denen in-

dividuelle Programme zusammengestellt werden: Einzeltrainings, Seminare, Aktiv-Veranstaltungen, Betreuung bei Tagungen, kurz:specials, usw.

Typischer Weise sind die Teilnehmer/innen zwischen 30 und 60 Jahre alt. „Zu uns kommen aber auch 25-Jährige, die sich paar Stunden Einzeltraining gönnen“, berichtet Bettina Kurz. Für die „Wiener Linien“ entwickelte sie ein Lehrlingsprojekt mit einem Ernährungsseminar und Kochworkshops. „Das Interesse der Jugend ist groß, wenn man die Themen jugendgerecht aufbereitet“, sagt sie.

Für die **Wiener Linien** entwarf sie auch das Konzept „G’sunde Linie®“ mit einem „Gesundheitsfahrplan“, und betreute die Mitarbeiter des Fahrdienstes, die ab 3.30 Uhr morgens am Steuer der Straßenbahnen, der U-Bahnen und der Busse sitzen. „Wir standen um 3.30 Uhr da und begrüßten die Teilnehmer mit einer gesunden Jause und einem Gutschein für ein Einzeltraining, gaben Tipps für Ernährung und Bewegung und erklärten, was man tun kann, wenn man beruflich viel sitzen muss“, erzählt Bettina Kurz.

### Berührende Feedbacks

Nach einem kurz:training fühlen sich viele Menschen wie neugeboren. Entsprechend begeistert sind die Feedbacks, die Bettina Kurz sammelt. „Viele meiner Kundinnen und Kunden bestätigen, dass sich bei ihnen viel geändert hat“, sagt sie. Etwas für die eigene Fitness zu tun, mache stolz und stärke das Selbstvertrauen.

### Lob vom Journalisten

Zu den Kunden von Bettina Kurz zählte auch der Journalist Peter Rabl. Er lobte die Trainerin mit den folgenden Worten: „Bettina verstand es mit ihrer Mischung aus Kompetenz, Motivation und Charme selbst bei einem Sportmuffel wie mir, Freude am Fitness-Training zu wecken. Kurz tut gut!“

## Brotbacken als kreative Idee für Firmenteams



Unter dem Motto „Gemeinsam backen wir es!“ bietet Bettina Kurz ihre Brotbackkurse als originelle Veranstaltung für Unternehmen an.

Ob als MitarbeiterInnen-Special, Teambuilding oder Betriebsausflug – ein Streifzug durch die Welt des Backens mit gemeinsamer Brotzeit ist ein besonderes Erlebnis.

Beim kurz:training-Brotbackkurs in der Schaubackstube der Bäckerei Mann lernen Firmenteams, wie sie in nur wenigen Minuten einen Teig kneten, aus dem im Handumdrehen köstlich schmeckendes Brot entsteht. „Das ist eine spannende Erfahrung, vor allem für Teams, die in der Dienstleistung tätig und es nicht mehr gewöhnt sind, selbst ein Produkt herzustellen“, sagt Bettina Kurz.

## Wie integriert man das Training am besten in den Arbeitsalltag?

■ **3x3x10:** Nach einem harten Arbeitsalltag fällt es schwer, sich aufzuraffen und sportlich etwas zu tun, vor allem, wenn man schon lange nicht mehr trainiert hat. Klein anfangen, ist Bettina Kurz' Devise: „Gehen Sie drei Wochen lang je dreimal die Woche für 10 Minuten eine flotte Runde. Danach haben Sie den schwierigsten Schritt – nämlich jenen vor die Tür – geschafft. Ab sofort schaffen Sie auch drei längere Trainingseinheiten pro Woche!“

■ **Griffbereit:** Wer abends erst die Sportklamotten zusammensuchen muss, verzichtet eher aufs Training. Daher: Morgens Laufschuhe und Laufdress vorbereiten, dann fällt der Fitness-Quickie am Abend ganz leicht.

■ **Muskeln adressieren:** Was man am Arbeitsplatz immer zwischendurch machen kann, sind kleine unsichtbare Übungen: Bauchmuskeln kurz anspannen (Bauchdecke/Nabel „nach innen“ ziehen, also in Richtung Wirbelsäule), den mittleren Rücken aktivieren (Schulterblätter tief in Richtung Gesäß „ziehen“). das sind kleine Helfer für eine gute Haltung, die auch Verspannungen verhindern können.

■ **Richtig stehen:** Wer viel stehen muss, sollte die Knie nicht durchdrücken sondern diese immer wieder leicht durchschütteln und dem Oberschenkelmuskel die Aufgabe überlassen, das Körpergewicht zu tragen.