

Mehr Lebensqualität durch mehr Bewegung

Die Stimmung war locker, als sich das Promi-Team zum Abschluss der TT-Aktion „Tirol wird leichter“ traf. Knapp drei Monate nach Aktions-Start war es Zeit, ein Resümee zu ziehen und Erlebtes zu rekapitulieren. TT-Marketingchef Fred Steinacher nutzte die Gelegenheit, um sich für die Teilnahme der vier Vielbeschäftigten zu bedanken. UNIQA-Landes-Direktor Helmut Krieghofer hob die Vorbildfunktion von LH-Stv.ⁱⁿ Elisabeth Zanon, Aqua-Dome-Geschäftsführerin Bärbel Frey, Olympiaarzt Andreas Lotz und TT-Chefredakteur Frank Staud hervor. Diese habe vielleicht den Anstoß gegeben, dass „der eine oder andere sich überlegt, auch etwas für seine Gesundheit zu machen“.

Das Resümee der Prominenten war jedenfalls positiv. Andreas Lotz nannte besonders den zusätzlichen Motivationsfaktor durch die Gruppe. Dadurch habe er



Fred Steinacher (Leiter TT-Marketing), Bärbel Frey (GF Aqua Dome), TT-Chefredakteur Frank Staud, Olympiaarzt Andreas Lotz, LH-Stv.ⁱⁿ Elisabeth Zanon und Helmut Krieghofer (UNIQA-Landes-Direktor) trugen VitalCoach Markus Schnitzer auf Händen (von links).

Foto: Böhm

länger durchgehalten und sei konsequenter gewesen, als wenn er mit Frühjahrsbeginn alleine hätte abnehmen wollen. Er hat mit sechs Kilo Gewichtsverlust

auch sein Ziel erreicht.

Nicht ganz so viele Kilo haben die anderen im Team verloren, allerdings enorm viel an Lebensqualität gewonnen. Wie Zanon

unterstreicht, fühle sie sich „massiv wohler“. Besonders die Trainingseinheiten am Morgen sorgen für Wohlbefinden für den restlichen Tag. „Außerdem kann regel-

mäßige Bewegung zur Sucht werden“, erzählt sie.

Für Bärbel Frey war die Erfahrung interessant, dass sie genau an jenen Stellen abnehmen konnte, an denen sie es wollte. Wichtiger sei aber, dass sie sich „gut und wohl fühlt“. Auch wenn es nicht immer leicht war.

Dass sich der Körper verändert hat, bestätigt Staud. Die Pulsfrequenz sei nun etwa bei gleicher Belastung niedriger. Er betont auch die wichtige Rolle von VitalCoach Markus Schnitzer: „Es hat total viel gebracht, jemanden zu haben, der einem hilft und motiviert.“ Schnitzer selbst gefiel an der Aktion, dass es nicht nur um graue Theorie ging, sondern dass jeder sich aktiv einbringen musste und konnte: „Gleichzeitig konnte gezeigt werden, dass auch Personen mit enormer beruflicher Belastung spürbar etwas verändern können, wenn man sich konsequent die Zeit dafür nimmt.“