



Ernährungstipps, Trainingspläne und gemeinsame Bewegungseinheiten: UNIQA-VitalCoach Markus Schnitzer mit dem Prominententeam: TT-Chefredakteur Frank Staud (linkes Bild), LH-Stv.ⁱⁿ Elisabeth Zanon, Olympiarzt Andreas Lotz und Aqua-Dome-Geschäftsführerin Bärbel Frey (von links).

Fotos: Böhm, Zangerl, Fischer

Doch auch das zweite TT-Leserteam darf sich freuen: Silvia Autried, Inge Kuprian, Roberta Neumann und Martina Graf aus Innsbruck erhalten vom Aqua Dome

benützung inklusive einer Übernachtung. Beide Teams hatten ja während der Aktion den Aqua Dome und das ALFA Sports & Spa in Innsbruck kostenlos nutzen kön-

nte, stand ihnen auf 4000 m² ein umfassendes Sport- und Wellnessangebot, unter anderem mit einem Pool und einem eigenen Damenbereich, zur Verfügung.

WIRD LEICHTER

POWERED BY

EINE AKTION VON:



TIROL THERME LÄNGENFELD



www.tt.com

Positives Resümee des Prominenten-Teams nach drei Aktionsmonaten – Dank von TT und UNIQA für Einsatzberei-

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 Kriehofer hob die Vorbildfunktion von LH-Stv.ⁱⁿ Elisabeth Zanon, Aqua-Dome-Geschäftsführerin Bärbel Frey, Olympiarzt 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

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 Kilos 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-



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

Foto: Böhm

mäßige Bewegung werden“, erzählt

Für Bärbel Frey fahrung interessant genau an jenen nehmen konnte, sie es wollte. W aber, dass sie sich wohl fühlt“. Au nicht immer leicht

Dass sich der ändert hat, best Die Pulsfrequen etwa bei gleiche niedriger. Er be die wichtige Rol talCoach Markus „Es hat total vie jemanden zu K einem hilft und Schnitzer selbst g Aktion, dass es ni graue Theorie gin dass jeder sich au gen musste un „Gleichzeitig kor werden, dass au mit enormer ber lastung spürbar ändern können, sich konsequent für nimmt.“