

# Programm UNIQA VitalClub Sonderausstellung body.check im Technischen Museum Wien

## Oktober 2009: Herzgesundheit

### So. 18.10., ganztägig, Aktionstag

#### UNIQA VitalParcour

Ein kurzes Workout für die ganze Familie. Sechs abwechslungsreiche Stationen helfen die Konzentration zu steigern, die Kreativität anzuregen, koordinative Fähigkeiten zu schulen und die Haltemuskulatur zu trainieren...Und das Ganze mit einer Menge Spaß!

### So. 18.10., um 14.00 Uhr, Expertenvortrag

#### Herzgesundheit

„Das technische Wunderwerk – unser Herz und wie es gewartet werden will“

UNIQA VitalClub Experte Dr. Werner Schwarz ist ehemaliger Spitzenlangläufer, Trainer des österreichischen Langlaufnationalteams sowie Trainer für Triathlon, Mountainbiken und Ausdauersport.

Außerdem ist er Autor des Buchs „Fit ins Alter – Mit richtiger Bewegung jung bleiben“.

### So, 25.10., ganztägig, VitalCoachtage

#### Herzgesundheit

VitalCoach Mag. Veronika Abt steht den ganzen Tag vor Ort für Beratung und Informationen rund um das Thema Herzgesundheit zu Ihrer Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und holen Sie sich nützliche Bewegungstipps oder nehmen Sie an einer der Aktiveinheiten um 11.00 und 16.00 Uhr teil!

### Mo 26.10., ab 14.00 Uhr, Nationalfeiertag

#### „Fit mit Stephan Eberharter“

Ein vitales Special mit UNIQA HeadCoach Stephan Eberharter. Besuchen Sie uns im Technischen Museum Wien und fahren Sie mit Stephan Eberharter noch einmal die Streif hinunter.

Um 20 % reduzierter Museumseintritt.

## November 2009 „Bewegte Körper“

### So. 08.11., um 14.00 Uhr, Expertenvortrag

#### „Mein bewegter Körper – 656 Feinde oder Freunde?“

UNIQA VitalClub Experte Mag. Anton Klein ist Leiter des Rückenfitnesszentrums. Als Coach mit den Schwerpunkten Ernährung und Bewegung ist er auch in der ATV-Sendung „Österreich isst anders“ vertreten.

### So. 22.11., ganztägig, VitalCoachtage

Zusätzlich zu den beiden Aktiveinheiten um 11.00 und 16.00 Uhr berät Sie UNIQA VitalCoach Mag. Karin Pauer auch gerne zum Thema Fitness. Nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an Übungen mit Theraband, GymStick, Medizinball und Flexibar teil!

## **Dezember 2009 „Mentales Stärken“**

### **So. 13.12., um 14.00 Uhr, Expertenvortrag**

„Was glücklich macht – Antworten aus der Vitalpsychologie“

Der UNIQA VitalClub Experte Dr. Bardia Monshi ist Geschäftsführer des Instituts für Vitalpsychologie und leitet österreichweit Großprojekte zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Er ist als Klinischer- und Gesundheitspsychologe, sowie als systemischer Coach und Trainer für Führungskräfte, MitarbeiterInnen, GesundheitspolitikerInnen und ProfisportlerInnen tätig.

### **So. 27.12., ganztägig, VitalCoachtage**

Bei der Stressmessung mit iSense ermittelt UNIQA VitalCoach Franz Rumpler mittels Fingersensor Ihren Stresslevel. Mit Hilfe dieses Biofeedback-Tests sehen Sie, wie sehr Sie unter Strom stehen und lernen dadurch, sich bewusst zu entspannen.

Lassen Sie Ihren Stresslevel messen und holen Sie sich Tipps zu Entspannungsübungen!

## **Januar 2010 „Pure Energie“**

### **So. 10.01., ganztägig, VitalCoachtage**

Aktivieren und mobilisieren Sie um 11.00 Uhr und um 16.00 Uhr durch kinesiologische Übungen Ihren Energiefluss und lernen Sie die Entspannungstechnik „Progressive Muskelrelaxation“ kennen. UNIQA VitalCoach Mag. Philipp Gracher steht den ganzen Tag vor Ort für Beratung und Informationen rund um das Thema zur Verfügung.

### **So. 31.01., um 14.00 Uhr, Expertenvortrag**

„Pure Energie aus TCM-Sicht“

UNIQA VitalClub Expertin Bai Lin ist Spezialistin für Tàijí und Qigong. Indem sie das Wissen um die Traditionelle Chinesische Medizin mit den Errungenschaften der westlichen Heilkunde verbindet, ist sie die ideale Botschafterin für die Gesundheitslehre des Tàijí.

## **Februar 2010 „Starker Rücken“**

### **So. 14.02., um 14.00 Uhr, Expertenvortrag**

„RÜCKsichtsvoll durchs Leben“

UNIQA VitalClub Expertin Bettina Kurz ist Personal Trainerin und Gesundheitstrainerin für Ernährung. Neben der Tätigkeit in ihrer Praxis für Bewegungs- und Ernährungscoaching ist sie Autorin und Redakteurin von aktuellen Fitness- und Gesundheitsbeiträgen.

### **So. 21.02., ganztägig, VitalCoachtage**

Beim Wirbelsäulenscreening wird Ihre Wirbelsäule mit Hilfe einer „MediMouse“ (medizintechnisches Diagnostikgerät) abgetastet. So erkennt UNIQA VitalCoach Lukas Kummerer mögliche Fehlhaltungen und muskuläre Dysbalancen. Auch die Tragekraft Ihrer Muskulatur wird damit vor Ort gemessen. Das Ergebnis wird grafisch dargestellt und bildet die Basis für ein individuelles Rückenprogramm. Nutzen Sie auch die Gelegenheit, in den beiden Aktiveinheiten um 11.00 und 16.00 Uhr spezielle Rückenübungen mit Theraband und GymStick zu erlernen!

## **März 2010 „VitalGENUSS“**

### **So. 07.03., um 16.00 Uhr, Expertenvortrag**

"Essen bedeutet Leben – Richtig essen bedeutet Gesundheit"

UNIQA VitalClub Experte Dr. Christian Matthai ist Ernährungsmediziner und Buchautor. Als Ernährungsexperte und Lifestyle-Coach tritt er regelmäßig in diversen Fernsehsendungen auf und betreut Kunden hinsichtlich Ernährungsmanagement im Breiten- und Leistungssport.

**So. 14.03., ganztägig, VitalCoachtag**

Erhalten Sie von UNIQA VitalCoach Mag. Susanne Hoffmann wertvolle Tipps rund um die Ernährung und lassen Sie sich persönlich beraten. Ganz unter dem Motto energy.check können Sie mithilfe des Pal-Wertes Ihren Energieverbrauch berechnen lassen. Durch einen Abgleich mit Ihrer Energiezufuhr und dem Körperfett-Anteil erfahren Sie noch vor Ort, ob Sie im Gleichgewicht sind und welche Übungen Ihnen helfen Ihren Grundumsatz zu steigern.

## **April 2010 „Computerunterstütztes Trainingsmanagement“**

**Sa. 10.04., um 14.00 Uhr, Expertenvortrag**

„Computerunterstütztes Trainingsmanagement“

UNIQA VitalClub Experte Dr. Werner Schwarz ist ehemaliger Spitzenlangläufer, Trainer des österreichischen Langlaufnationalteams sowie Trainer für Triathlon, Mountainbiken und Ausdauersport. Außerdem ist er Autor des Buchs „Fit ins Alter – Mit richtiger Bewegung jung bleiben“.

**So. 11.04., ganztägig, VitalCoachtag**

Planen Sie Ihr Training auf Basis einer speziell entwickelten Trainingsanamnese und -planungssoftware! Äußern Sie Ihre persönlichen Wünsche und UNIQA VitalCoach Mag. Claus Bader wird Ihnen anhand dessen und auf Grundlage der Anamnese einen mehrwöchigen Trainingsplan erstellen.