

Die Lizenz zum W

UNIQA VITALCLUB. Acht Serviceleistungen für ein gesünderes Leben. VitalClub M

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wesentlichen Bausteinen für ein gesundes Leben. Das wissen auch die ÖsterreicherInnen. Ganze 3,9 Millionen Vereins- und Sportzentrumsmitglieder sind hierzulande vermerkt. Glückliches, gesundes Österreich? Der Schein trügt. Das Ludwig-Boltzmann-Institut für Freizeitforschung veröffentlichte in einer Studie, dass bei heimischen Sportvereinen rund 30 Prozent der Mitglieder passiv sind. Anders ausgedrückt: Nur 2,7 Millionen ÖsterreicherInnen treiben demnach regelmäßig Sport.

Auch die UNIQA Zukunftsstudie kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Gesundheit ist den ÖsterreicherInnen das größte Anliegen – allerdings setzen nur elf Prozent aller Befragten konkrete Maßnahmen in diese Richtung. Mangelnde Motivation und fehlendes Wissen sind die größten Hemmschuhe auf dem Weg zu einem gesunden und ausgeglicheneren Lebensstil. Doch ihren Kunden erst zu helfen, wenn sie krank sind, war und ist UNIQA als Gesundheitssicherer zu wenig. So wurde der VitalClub gegründet – mit dem Ziel, seine Mitglieder bei aktiver Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen.

Service groß geschrieben. Wer eine UNIQA Gesundheit & Wertvoll-Versicherung abschließt oder Inhaber der UNIQA Qualitätspartnerschaft ist, wird automatisch Mitglied im VitalClub. Dadurch entstehen dem Kunden keinerlei Verpflichtungen, aber er kann jede Menge Vorteile nutzen. UNIQA konnte in den vergangenen Jahren die Kernkompetenz im Bereich Gesundheit und Vorsorge ausbauen, was den VitalClub Mitgliedern zugute kommt.

Persönliche Wohlpläne. Wer kennt diese Situation nicht? Gute Vorsätze sind vorhanden, die Mit-

MOTIVATION PUR. Die VitalCoaches werden von Experten wie Jennifer Wade ausgebildet.



Foto: energy 16

Die UNIQA Gesundheitszentren

EXKLUSIVE VORSORGE. Vorträge und Untersuchungen in den besten Privatkrankenhäusern.

UNIQA VitalClub Mitgliedern wird es wirklich leicht gemacht, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. So können sie eigens organisierte Vorträge von Top-Referenten kostenlos besuchen, spezielle Kurse buchen und Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen, bei denen der Großteil der Kosten übernommen wird. Und all diese Angebote finden auch noch in exklusivem Rahmen statt: Denn die UNIQA Gesundheitszentren sind ausgewählte Spitzenkrankenhäuser in allen Bundesländern. Natürlich bieten sie die optimale medizinische Versorgung, aber auch exzellenten Service, der an den Aufenthalt in einem Luxushotel erinnert. Die nächsten Termine in den UNIQA Gesundheitszentren finden sich im Internet unter www.vitalclub.at.



WIEN. Privatklinik Döbling.

- Krankenhaus der Barmherzigen Brüder im Haus Richard Pampuri, Esterházystraße 26, 7001 Eisenstadt, Tel.: 0 26 82/601.
- David Gesundheitszentrum Krems, Kasernstraße 16–18, 3500 Krems, Tel.: 0 27 32/701 01.
- Privatklinik Döbling, Heiligenstädter Str. 57–63, 1190 Wien, Tel.: 01/360 66-510.
- Confraternität Privatklinik Josefstadt, Skodagasse 32, 1080 Wien, Tel.: 01/401 14-57 01.
- Diakonissen-Krankenhaus Linz, Weibenwolfstraße 15, 4020 Linz, Tel.: 0 73 276 75-0.
- Krankenhaus der Elisabethinen, Graz, Elisabethnergasse 14, 8020 Graz, Tel.: 0 31 6/70 63-0.
- Privatklinik Graz Ragnitz, Berthold-Linder-Weg 15, 8010 Graz, 0 31 6/596-0.
- Diakonissen-Krankenhaus Salzburg, Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg, Tel.: 0 66 2/63 85.
- Privatklinik Wehrle, Haydnstraße 18, 5020 Salzburg, Tel.: 0 66 2/905 09.
- Sanatorium Kettenbrücke, Sennstr. 1, 6020 Innsbruck, Tel.: 0 51 2/21 12-0.
- Privatklinik Triumphpforte Innsbruck, Leopoldstraße 1, 6020 Innsbruck, Tel.: 0 51 2/59 09-0.
- Landeskrankenhaus Feldkirch, Carinagasse 47, 6807 Feldkirch, 0 55 74/303.



SALZBURG. Diakonissen.



Wohlbefinden

Mitglieder profitieren vom Know-how anerkannter Experten.

BEIFALL: Auch Ministerin Maria Rauch-Kallat ist von den UNIQA Angeboten absolut angetan.



gliedschaft im Fitnesscenter ebenfalls – aber die Motivation, ins Studio zu gehen, ist nach einem anstrengenden Arbeitstag eher gering. Hat man sich doch zum Sporteln aufgerafft, fehlt oft das Wissen, welche Übungen sinnvoll wären. An diesem Punkt setzt der VitalCoach an: Er (oder natürlich auch sie) hilft UNIQA Kunden herauszufinden, wie diese Gesundheit und Wohlbefinden am besten erhalten und verbessern können. Die VitalCoaches sind persönliche Helferlein in Sachen Fitness – perfekt ausgebildet, kommen sie zu den Kunden, stellen individuelle Trainingsprogramme zusammen und motivieren in der schwierigen Startphase. 75 VitalCoaches warten in allen Bundesländern auf ihren Einsatz, in ihrer Nähe gibt es also sicherlich auch den passenden „Personal Trainer“. VitalClub Mitglieder können ihre Leistungen günstiger buchen. VitalCoaches sind auch kostenfreier Bestandteil des VitalPlans.

Urlaub in Sachen Gesundheit.

VitalClub Mitglieder kommen auch in den Genuss toller Reisen. UNIQA verbindet für seine Kunden angenehme Urlaubsatmosphäre in südlichen Ländern mit aktivem VitalProgramm. Auf dem „Stundenplan“ stehen kulturelle Genüsse, etwa Besichtigungen von Ausgrabungen, genauso wie Outdoor-Aktivitäten mit VitalCoaches. Und damit das Thema Vorsorge nicht zu kurz kommt, runden Gesundheitsseminare das umfangreiche Programm ab. Auch in diesem Punkt bietet UNIQA ihren Kunden wirklich nur das Beste: Für die Kurse konnten renommierte Top-Experten gewonnen werden. Eine VitalReise kann jeder buchen, für Mitglieder übernimmt der VitalClub allerdings die Kosten für das gesamte VitalProgramm.

Ins Krankenhaus, ohne krank zu sein. Allerdings können VitalClub Mitglieder auch in heimischen Gefilden Gesundheitsseminare be-

suchen. UNIQA ist es gelungen, exzellente Privatkliniken als Partner zu gewinnen. Dort können VitalClub Mitglieder in angenehmer Atmosphäre Vorträge, Seminare und Vorsorgeuntersuchungen besuchen (s. Kasten links).

Vier Sterne für die Gesundheit. Wer sich zwei bis drei Tage Zeit für seine Gesundheit nehmen kann, findet bei den VitalSeminaren sicherlich das passende Programm. Diese Kurse zu den verschiedensten Gesundheitsthemen sind ebenfalls für VitalClub Mitglieder konzipiert worden, die aktiv etwas für sich, ihren Körper und ihr Wohlbefinden tun wollen. Die Seminare finden in ausgewählten Viersternehotels in ganz Österreich statt und werden mit Vollpension angeboten. Wie bei den VitalReisen informieren auch hier international anerkannte Experten die VitalClub Mitglieder über neueste Erkenntnisse in ►

Wissen erlesen

TIPP: VitalBroschüren

Information ist alles. Doch viele Menschen wissen zu wenig über das Thema Gesundheit. Abhilfe schaffen die UNIQA VitalBroschüren. Sie informieren und geben Tipps zu wichtigen Gesundheitsthemen. Zu

bestellen unter www.vitalclub.at und Tel.: 0800/204 99 99. Für VitalClub Mitglieder sind VitalBroschüren kostenlos.

„**Bewusst genießen – Was gesund ist und schmeckt!**“. Eines der wichtigsten Themen ist die gesunde Ernährung, die in dieser Vital-Broschüre übersichtlich dargestellt wird.

„**Mentale Fitness – Wege zu mehr Wohlbefinden!**“, Entspannung, Ruhe und der Weg zum Ich – ein Leitfaden, um die Kraft von innen zu mobilisieren.

„Gesunder Rücken – Gesundes Rückgrat fürs Leben!“

Diese VitalBroschüre nimmt den Kampf mit der Volkskrankheit Nummer eins auf. Rückenschmerzen und -probleme müssen nicht sein, schon wenige Übungen können Wunder bewirken. Übersichtlich und verständlich dargestellt, laden sie zum Mitmachen ein.

„Optimales Ausdauertraining – für Einsteiger und Fortgeschrittene!“

Kondition ist Basis für das Ausüben von Sport. Das Beachten weniger Punkte führt bereits zum Erfolg: Hier wird ideales Training für alle Leistungsgruppen gezeigt.





RELAXEN. Auch mentale Fitness gehört zu den VitalClub Angeboten.

KOMPETENZ GESUNDHEIT. Der Vital-Club engagiert renommierte Experten.

► Sachen Gesundheit und Fitness und liefern Impulse, die sogleich auch in die Praxis umgesetzt werden können. VitalSeminare stehen allen Interessierten offen, VitalClub Mitglieder kommen in den Genuss spezieller Preise.

Gebaltes Wissen. VitalCoaches, Seminare und diverse Trainingseinheiten können VitalClub Mitglieder

auch an einem Tag kennen lernen. Bereits viermal organisierte UNIQA einen so genannten VitalTag. Wissen und Unterhaltung treffen hier aufeinander, wobei die Programme natürlich jedes Mal wieder neu zusammengestellt werden. Allen VitalTagen gemeinsam ist, dass VitalClub Mitglieder kostenlos teilnehmen und sich umfassend über

das Thema Wellness

und Gesundheit informieren können. Das Wissen der UNIQA Experten gibt es auch in Buchform: Vital-Broschüren widmen sich dem wichtigsten Thema Gesundheit. Noch mehr Bücher sind für Leseratten in der UNIQA VitalBoutique zu finden. Dort gibt es auch gesunde Produkte online zu bestellen.

Gemeinsam statt einsam. Damit das Betreiben von Sport auch nicht zu kurz kommt, suchte UNIQA für VitalClub Mitglieder einen geeigneten Partner. Die Sportunion bürgt für Qualität im gesundheitsorientierten Sport, da sie für alle Alters- und Leistungsstufen Angebote bereitstellt. Ein weiteres Kriterium für die Kooperation waren die bestens ausgebildeten Trainer. VitalClub Mitglieder können bei 25 ausgewählten Vereinen in ganz Österreich vergünstigt trainieren.

VitalClub Mitglieder haben es also gut – nirgendwo sonst wird Gesundheitsbewusstheit eine derart interessante Mischung von Information und Praxis angeboten.

ANJA GEREVINI ■

VitalClub

TOP: Ihre acht Leistungen.

- **UNIQA VitalCoach:** Ihr persönlicher Betreuer für mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.
- **UNIQA VitalReisen:** Genießen Sie ein außergewöhnliches Urlaubserlebnis mit einzigartigem VitalProgramm.
- **UNIQA Gesundheitszentrum:** Vorträge, Kurse und Vorsorgeuntersuchungen in ausgewählten Privatkliniken.
- **UNIQA VitalSeminare:** Aktivitäten und Informationen zu verschiedenen Themen in ausgesuchten Vierstermehotels.
- **UNIQA SPORTUNION:** Kooperation mit ausgesuchten Vereinen des Clubs Sportunion.
- **UNIQA VitalTage:** Information, Unterhaltung und Action rund um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.
- **UNIQA VitalBroschüren:** Informationen und Tipps zu den wichtigsten Gesundheitsthemen.
- **UNIQA VitalBoutique:** Gesunde Produkte einfach zu bestellen, inklusive Online-Buchshop.

Nachhaltig zu einem aktiveren Lebensstil finden

VITALSEMINARE. UNIQA Experte Werner Schwarz ist überzeugt: Regelmäßiges Ausüben von Sport macht leistungsfähiger.

Mountainbiking, Nordic Walking und Nordic Cruising: Diese Sportarten bringt Werner Schwarz UNIQA Kunden bei seinen VitalSeminaren näher. Warum der Sportwissenschaftler auf Trainingscamps schwört, erklärt er NEXT im Gespräch.

NEXT: Was können Sie UNIQA VitalSeminar Teilnehmern an nur einem Wochenende vermitteln?

Schwarz: Die Teilnehmer erleben die jeweilige Sportart von der Pike auf. Vom richtigen Einstieg bis zur Ausübung auf mittlerem Niveau kann man innerhalb eines Wochenendes kommen. Ich halte vor allem den Beginn jeder Sportart für entscheidend, denn in dieser Zeit schleichen sich die meisten Fehler ein. Das kann dann die weitere Ausübung für immer erschweren oder verhindern. Die drei wichtigsten Komponenten sind für mich: Erlernen der richtigen Technik, Aufbau der Kondition und das gemeinsame Festlegen, welches Ziel der Seminarteilnehmer



UNTERSTÜTZT. Auch Anfänger sind willkommen.

verfolgt und wie er es erreichen kann.

NEXT: Sie veranstalten unter anderem Mountainbikeseminare. Müssen die Teilnehmer ihr eigenes Rad mitbringen?

Schwarz: Nein, natürlich bekommen die Teilnehmer das Sportgerät zur Verfügung gestellt. An einem Abend wird dann auch besprochen, welches Rad für den Teilnehmer in Zukunft ideal wäre. Da fließen dann meine Beobachtungen ein. Unter Berücksichtigung von Kondition, Leistungsniveau und Trainingsziel empfehle ich den Teilnehmern dann das für sie optimale Gerät. **NEXT:** Inwiefern unterscheiden sich UNIQA

VitalSeminare von anderen Sportseminaren?

Schwarz: UNIQA hat einen sehr hohen Qualitätsanspruch. Nicht nur an sich selbst, sondern auch an uns Vortragende. Sie fordert Qualität und fördert Qualität. Daher finden die VitalSeminar Teilnehmer die idealen Rahmenbedingungen vor. Sie werden in einem tollen Hotel untergebracht, wo es auch genügend Möglichkeiten gibt, sich nach dem Training zu regenerieren. Außerdem wird dort natürlich auf gesunde Ernährung geachtet, und es gibt das ideale Umfeld, um die Sportart, um die es geht, auszuüben. Übrigens: Wir Referenten fahren bereits vorher ins Hotel und testen es auf Herz und Nieren.

NEXT: Wird durch die VitalSeminare wirklich dauerhaft ein aktiver Lebensstil erreicht?

Schwarz: Ja, ganz sicher. Ich habe viel Kontakt zu Kunden, die eines meiner Seminare besucht haben. Und sie alle sagen, dass sie so gut motiviert wurden, um

mit dem Sport weiterzumachen. Ich schlage UNIQA vor, dass wir aufbauende Kurse anbieten sollten. Denn die meisten Kunden wollen wieder kommen.

NEXT: Was bringt regelmäßiger Sport für das Allgemeinbefinden?

Schwarz: Es gibt genügend Studien, die beweisen, dass regelmäßig ausgeübter Sport positive Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden hat. Natürlich ist es eine Illusion zu glauben, dass man für immer schön, jung und begehrenswert ist, wenn man zweimal in der Woche joggen geht. Wer aber drei- bis viermal wöchentlich trainiert, wird leistungsfähiger, widerstandsfähiger und belastbarer für den Alltag. Auch Stress wird nicht mehr als solcher empfunden. Sport machen bedeutet, die Leichtigkeit des Seins neu zu definieren.



AKTIV. Werner Schwarz gibt Tipps.

Alle Termine für kommende VitalSeminare finden Sie im Internet unter www.vitalseminare.at