



IRONATOR Sportmanagement

Meine **5 Säulen** der Gesundheit



VORTRAG - SEMINAR - WORKSHOP

HUBERT HAMMERL

Mein Erfolgsprogramm für Ihr persönliches Wohlbefinden

Gesundheit ist aber eine Qualität, um die wir uns selbst ein Leben lang bemühen müssen. Deshalb nutzen Sie die Chance! Investieren Sie in Ihr persönliches Wohlbefinden.

Vortrag:

Der Vortrag befasst sich mit dem Thema **Gesundheit auf natürlichem Weg**, ganz nach dem Motto: „**Frag den Profi**“. Nützliche Tipps für alle Gesundheits- und Freizeitsportler bzw. solche, die es noch werden wollen.

Seminar:

Im Seminar lernen Sie die **5 Säulen der Gesundheit** in einer angenehmen Atmosphäre näher kennen. Unsere Aufgabe ist es, Ihnen die Vorzüge eines gesunden Lebenswandels in Theorie und Praxis zu vermitteln. Danach werden Sie Ihr Leben umstellen und genießen. (siehe Seite 4)

Schwimm-Workshop (auch Personal Training):

Es will einfach nicht klappen mit der **Ökonomie des Schwimmens**. Sie kommen nicht ins Gleiten, Ihre Herzfrequenz ist zu hoch und Ihr Training daher zu intensiv. Als ehemaliger Schwimmlandesmeisters und Wasserballstaatsmeisters kann ich Ihnen mit meinen Praxis-Tipps im Laufe dieses Workshops bestimmt helfen (mit Video-Analyse!).

Der Gesunde hat viele Wünsche,
der Kranke nur einen Einzigem.



Mein Angebot für Ihr erfolgreiches Unternehmen

Investieren Sie in Ihre Mitarbeiter. Sind diese fit und gesund, arbeiten sie schneller, leisten mehr und sind im Umgang mit ihren Kollegen freundlicher.

Module:

Für Ihr Unternehmen steht Ihnen eine Reihe von **Modulen** zur Verfügung, aus denen Sie auswählen und die individuell von mir und meinen Partnern auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Unser Programm reicht von der **Analyse der Gesundheitsressourcen in Ihrem Unternehmen**, über **gezielte Gesundheitsprojekte**, bis zur **Gestaltung des Rahmenprogramms Ihrer Betriebsausflüge, Schulungen und Tagungen** (*einen möglichen Seminarablauf entnehmen Sie bitte der Seite 4*).

*Sind Ihre Mitarbeiter **gesund**,*

*ist Ihr Unternehmen **erfolgreich***

*und Sie selbst ein **zufriedener** Chef.*



**Betriebliches Gesundheitsmanagement
als moderne Unternehmensstrategie**

Meine 5 Säulen der Gesundheit *(möglicher Seminarablauf)*

- 13.30 Uhr **Einleitung**
*Was ist Gesundheit, was ist Krankheit?
Was ist die Aufgabe der Politik, was ist Aufgabe jedes Einzelnen?*
- Säule Bewusstsein** (positive Lebenseinstellung)
*Was versteht man unter positiver Lebenseinstellung?
Wie wird man willensstark?*
- 15.00 Uhr **Säule Bewegung** (regelmäßiges Erlebnistraining)
*Warum braucht der Mensch Bewegung?
Was bringt Gesundheitssport?
Wie beginnt man mit Sport?
Bewegung im Alltag und Beruf?
Wie trainiert man richtig?
Regeneration*
- 17.00 Uhr kurze Laufeinheit mit Praxistipps
anschl. Abendessen, gemütliche Weinverkostung
-
- 08.00 Uhr Morgenlauf mit Praxistipps
- 09.00 Uhr Frühstücksbuffet
- 10.00 Uhr **Säule Ernährung** (vitalstoffreiche Ernährung)
*Warum benötigen wir vitalstoffreiche Lebensmittel?
Welche Ernährung passt zu mir?
Was sollen wir essen, was nicht und zu welchem Zeitpunkt?
Sind Entschlackungen, Diäten und Fastenkuren sinnvoll?
Benötigen wir Nahrungsergänzungsmittel?*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr **Säule Entspannung** (Ausgleich von Stress und Hektik)
*Was sind typische Stressfaktoren?
Entspannungsmethoden
Wie kann ich mich auch während des Tages erholen?*
- 16.00 Uhr **Säule Umwelt** (Aktivierung der eigenen Körperenergie)
*Licht, der Motor unseres Lebens
Elektrosmog, Wasseradern und Erdstrahlen*
- 17.30 Uhr gemütlicher Ausklang mit den Seminarleitern
anschl. Abendessen (auf Wunsch)



Hubert Hammerl

Der Triathlon-Profi (15-facher IRONMAN) gibt sein über viele Jahre *erworbenes* und *gelebtes* Wissen an Sie weiter.



Nützen Sie die Chance Ihre Gesundheit und Ihren persönlichen Erfolg zu verbessern.

Sie sind Ihres Glückes Schmied !

 **IRONATOR** Sportmanagement

T: +43/676/3009091 F: +43/316/319639

A-8010 Graz Leonhardstraße 135/4

E: ironator@superfund.com

W: www.ironator.com

Fitness mit Hubert Hammerl

Hubert Hammerl ist österreichischer Triathlon Profi. Er studiert auch Wirtschafts- und Rechtswissenschaften in Graz. Seit einem Jahr trainiert er im ÖSV-Olympiastützpunkt in Obertauern (hier mit Dir. Heini Bergmüller), wo auch die Ski-Asse ihre Fitness tanken.



Teil 2 der Serie
von Triathlon Profi Hubert Hammerl

Was bringt Sport?

Über die positiven Auswirkungen einer regelmäßigen und richtig dosierten sportlichen Betätigung wurde bereits geschrieben (Wirtschaft Aktiv Okt./02). Sport kann wesentlich mehr, als „nur“ die Gesundheit zu verbessern oder bis ins hohe Alter zu erhalten: Wer sich körperlich stärker fühlt und sich in seiner Haut (und vor dem Spiegel) besser gefällt, hat auch ein stärkeres Selbstbewusstsein. **Spaß und Freude an der Bewegung steigern das individuelle Wohlbefinden.** Aber auch die Wirtschaft profitiert vom allgemeinen Trend zu mehr Bewegung. Der Wunsch nach einer aktiven Freizeitgestaltung – nicht nur in der Urlaubszeit – führt zu einem regelrechten Boom bei den betreffenden Wirtschaftszweigen. Aber auch der soziale Faktor des Sports in unserer Gesellschaft, vor allem für die Jugend –



der Zukunft unserer Gesellschaft – ist zu Zeiten der Drogenproblematik von enormer Wichtigkeit.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Auch wenn die meisten Menschen (noch!) nicht krank sind, fühlen sich nur die wenigsten wirklich gesund. Gesundheit ist mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit.

In unserem Gesundheitswesen, das in erster Linie darauf ausgerichtet ist, Krankheiten zu heilen, ist rechtzeitige Vorsorge kaum vorgesehen. Daher muss jeder die Verantwortung für sein persönliches Wohlbefinden selbst übernehmen. **Schlüsselwort: Eigenverantwortung!** Aber wie beginnen?

Jeder in Österreich hätte die Möglichkeit bei seinem Hausarzt (Internist) jährlich einen Gesundheitscheck mit einem Belastungs-EKG zu machen – ohne zusätzlicher Kosten. Diesen vorbeugenden Service nehmen gerade einmal 17% in Anspruch. Einen solchen **Fit-Check** verbinden viele „Sportwillige“ mit dem „treten bis zum Umfallen“, „der ganzen Wahrheit übers Körperfett“ und „dem beweisen, was in einem steckt“.

In Wahrheit sind Gesundheitsuntersuchung und Leistungsdiagnostik das beste und einzige Mittel, um den wahren Status quo der persönlichen Fitness zu ermitteln.

Das nächste Argument gegen den Sport ist der **chronische Zeitmangel** in unserer Gesellschaft. Dazu sei vermerkt, dass wir statistisch gesehen im Durchschnitt ungefähr 25 Jahre Schlafen, 7,3 Jahre Arbeiten, 8,3 Jahre (!) vor dem Fernseher sitzen und nur 4,4 Monate Sport betreiben. Und wenn Minister, Landesräte und Spitzenmanager regelmäßig Zeit finden, um zu trainieren und auch noch respektable Marathonzeiten vorweisen können, dann sollte es auch für Herrn und Frau Österreicher möglich sein, einem sportlichen Hobby zu frönen.

Jetzt fehlt nur noch **ein Ziel** – denn trainieren des Trainierens wegen, bedarf einer sehr großen Motivationsfähigkeit.

Die persönliche Zielsetzung kann reichen vom Ausgleich zum stressigen Berufsalltag, über Gewichtsreduktion, bis zu dem Bezwingen der klassischen Marathondistanz. Wem letzteres noch zu wenig ist, der soll sich am besten bei mir melden.

Neben einer regelmäßigen und wohl dosierten Bewegung als Ausgleich zum Berufsalltag sind ebenso unverzichtbar **gesunde Ernährung, positive Lebenseinstellung** und die Aktivierung der eigenen Körpermotivität. Dazu mehr in den folgenden Ausgaben von „Wirtschaft Aktiv“.

Abschließend noch eine Bemerkung zur kalten Jahreszeit: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur eine schlechte Ausrüstung. Also auf zum nächsten Sportfachhandel und viel Spaß beim Training.

Hubert Hammerl

Geboren: 25.10.1971

Beruf: Triathlon Profi

Studium: Wirtschafts- und Rechtswissenschaften in Graz

Politik: Bezirksvorsteherstellv. in Graz/Mariatrost, stellv. Bezirksobmann

Erfolge: Staatsmeister Wasserball, Vizestaatsmeister Triathlon

Ziel: als erster Österreicher einen Ironman-Triathlon zu gewinnen

Wenn Sie Hubert Hammerl als Sponsor unterstützen wollen, einfach seine Homepage www.ironator.com besuchen und mailen.

Eibiswald: Gesundheit für Alt und Jung

Reges Besucherinteresse herrschte bei den „Gesundheitstagen für Jung und Alt“, organisiert vom Eibiswalder Gesundheitsbeirat. Angeboten wurden in diesem Rahmen nicht nur zahlreiche Fachvorträge, sondern auch viele praktische Serviceleistungen, wie die so wichtige Vorsorgeuntersuchung und eine Feuerlöscherüberprüfung.

Ein prall gefülltes Programm bot sich den Besuchern der „Gesundheitstagen für Jung und Alt“ in

Nützliche Tipps für Sportfreaks

Unter dem Motto „Fit in den Sommer“ findet am 27. April um 17.00 Uhr im Cafe Gino in der Mariatroster Straße 175 in Graz eine interessante Diskussionsrunde statt. Dabei stehen der freizeitliche Bürgermeister-Stellvertreter und Sportstadtrat Peter Weinmeister, Triathlon-Profi **Hubert Hammerl** und Hobbysportler Heinrich Sickl allen Gesundheits-, Freizeit- und Hobbysportlern Rede und Antwort. Dabei werden Themen wie die richtige Ernährung, die optimale Pulsfrequenz, Abnehmen durch Training oder sind Tennisschuhe zum Laufen geeignet behandelt. „Es wird keinesfalls ein wissenschaftlicher Vortrag, sondern vielmehr eine lockere Diskussionsrunde“, sagt **Hammerl**. Und der ist ein wahrer Experte. **Hammerl** ist Profi-Triathlet und trainiert an der Seite von Hermann Maier im Olympiastützpunkt in Obertauern.

auch der Vortrag von Triathlon-Profi und 10-fachen Ironman **Hubert Hammerl** über die „Fünf Säulen unseres Wohlbefindens“ war, wie auch er selbst, eine Klasse für sich. Natürlich wurde bei dieser zweitägigen Veranstaltung auch an die kleinen



Scene. Sire- hnsie rufft um den King
ckenlängen (mit Start via Internet abfragen.
in Krottendorf. Adresse: www.wahlm...rmerie.at/
Wahlm...rk.

11 € (bis Jahrgang 1984) bis 15 € (ab 1984). Informationen zum Volkslauf gibt es unter www.dsg.at oder 0 31 35/82 2 64.

Training mit Hermann

Nach einer verkorksten Saison bereitet sich der Grazer Triathlet

Hubert „Ironator“ Hammerl bei **Heini Bergmüller** im Olympiastützpunkt Obertauern auf kommende Aufgaben vor. **Hammerls** Ziele heuer: Der Triathlon in Lanzarote am 25. Mai und der Heimbewerb im Juli in Klagenfurt. Bis dahin schuftet er in Obertauern – mit Kollegen wie **Schi-Hero Hermann Maier**. „Oft sitzen wir stundenlang nebeneinander am Ergometer. Manchmal gehen wir auch zusammen essen“, verrät **Hammerl**, der nun prominenten Besuch hatte. **Kanzler Wolfgang Schüssel** und **Minister Martin Bartenstein** schauten in Obertauern vorbei.



Triathlet **Hubert Hammerl** mit **Kanzler Wolfgang Schüssel** und **Minister Martin Bartenstein** in Obertauern. Foto: Zach-Kiesling

Ein „Sporttreff“ zum Nulltarif

Fitness-Booms kommen bekanntlich aus den USA und so verhält es sich auch mit einer Initiative, die der Grazer **Hubert Hammerl** nun in seiner Heimatstadt populär machen möchte. Ein ungezwungener Lauf- und Radtreff soll Sportbegeisterte zum Mitmachen animieren.

Man macht sich ohne viel Aufwand und ohne Telefonkosten einen fi-

xen Treffpunkt aus, um einmal pro Woche Kondition zu tanken – so einfach ist es mit dem Lauf- und Radtreff, den der Grazer **Hubert Hammerl** verwirklichen möchte. Einzige Voraussetzung: Man sollte Spaß am gemeinsamen Training haben. Profis wie Hobbysportler sind gleichermaßen willkommen.

Treffpunkt für die Läufer ist jeweils sam-

tags um 10 Uhr am Sonnenfeldplatz vor der Unimensa, sonntags um die selbe Zeit trifft man sich, um die Radtour in Angriff zu nehmen. Während die Läufer im nahegelegenen Lechwald Kondition tanken, machen sich die Radfahrer auf Richtung Murradweg, wobei man bei der Routenwahl flexibel ist. Und außerdem ist das Ganze gratis.