

# Fit bis ins hohe Alter

Das Bedürfnis, aktiv etwas für die Gesundheit zu tun, rückt bei vielen immer mehr in den Vordergrund.

■ KIRCHDORF (wey). Das Bedürfnis aktiv etwas für die Gesundheit zu tun, rückt bei vielen immer mehr in den Vordergrund. In den meisten Fällen scheitert die Umsetzung dieses Vorsatzes jedoch an ganz banalen Dingen, wie Zeitmangel, Stress, Leistungsdruck am Arbeitsplatz oder einfach an der fehlenden Motivation. Die meisten werden daher Aussagen wie „Ich sollte mich ja eigentlich mehr bewegen, weiß aber nicht, woher ich die Zeit nehmen soll“ oder „Ich würde gerne etwas für mich tun, hab aber keine Ahnung, wie ich beginnen soll“ nur allzu gut kennen. Und selbst



**Mitarbeiter und Kunden von höllner & partner haben mit Hilfe von Wolfgang Baierl den richtigen Weg eingeschlagen.**

Foto: Höllner & Partner

bei jenen, die sich regelmäßig bewegen, mangelt es nach einiger Zeit oft an Schwung und neuen Ideen. Dabei ist fit und gesund sein bis ins hohe Alter, für jeden von uns eine Grundvoraussetzung zur Erreichung

einer hohen Lebensqualität. Eine Möglichkeit, dem eigenen inneren Schweinehund wieder Beine zu machen, ist es, sich auf den Weg in die Sportpraxis von Wolfgang Baierl zu machen. Wolfgang Baierl ist nicht

nur Sportwissenschaftler, sondern auch UNIQA Vitalcoach. „Die UNIQA Versicherung bietet über das PartnerPunkte-Programm der Qualitätspartnerschaft und den 'VitalPlan' die Möglichkeit, professionelle Unterstützung eines Vitalcoaches in Anspruch zu nehmen“, erklärt Lucia Höllner von der Generalagentur höllner & partner im Stadtzentrum von Kirchdorf. Mit nur wenigen Schritten von der Agentur ausgehend, erreicht man die Sportpraxis.

Gemeinsam mit Wolfgang Baierl heißt es realistische Ziele zu formulieren, für sich persönlich die richtige Sportart zu finden und den Plan gemeinsam in die Tat umzusetzen. Mehr Infos gibt es unter [www.hoellner-partner.at](http://www.hoellner-partner.at) und am „Tag der offenen Sportpraxis“ am 26. September ab 14 Uhr auch bei Vitalcoach Wolfgang Baierl.

## SALZKAMMERAhhh!

das bier ZUM SALZKAMMERGUT

