

# Mit VitalCoach geht's leichter



**FLEXIBEL & INDIVIDUELL.** Vier Beispiele zeigen, dass UNIQA VitalCoaches den Spass an der Bewegung in jedem Alter wecken können.

**A**uf die „Erleuchtung“ folgte bald die „Erleichterung“. Manfred Spahn hatte zu rauchen aufgehört, ein Fastenseminar besucht und von einem Tag auf den anderen seinem ungesunden Lebensstil adieu gesagt. „Ich hatte bei 1,70 Meter Körpergröße schon 103 Kilo, obwohl ich als Jugendlicher sehr viel Sport getrieben hatte.“ Dem Wechsel des Lebensstils folgte die berufliche Neuorientierung. Der gelernte Elektrotechnik-Ingenieur und spätere Croupier besuchte Kurse bei Willi Dungal und

vielen anderen renommierten Lehrern, begann wieder mit Sport, lief bald Marathons. In kürzester Zeit hat sich Spahn zum Rundberater und Betreuer in Gesundheitsangelegenheiten ausbilden lassen. Allein als UNIQA VitalCoach betreut er ganzjährig 58 Kunden, am zweitmeisten in ganz Österreich. Seit gut zehn Jahren ist Manfred Spahn nun haupt-

**„Meine Freunde konnten sich nicht vorstellen, dass gerade ich sie zum Sport animiere.“**

Andrew Demmer



**ANDREW DEMMER**  
Der erfolgreiche Unternehmer und langjährige „Sportmuffel“ hat die Freude an Bewegung und gesunder Ernährung entdeckt. „Mit meinem Trainer Manfred Spahn macht das alles noch viel mehr Spaß. Ich bin sehr diszipliniert und lasse keinen Termin sausen.“

beruflicher „Fitmacher“ und vieles mehr (siehe [www.bio-spahn.at](http://www.bio-spahn.at)). „Mir geht's um eine positive Lebenseinstellung, und weil ich selber ganz und gar nicht als Gesundheitsapostel auf die Welt gekommen bin, kann ich mich gut in meine Kunden hineinreden.“ Sein Ziel ist nicht, die Leute zum Abnehmen zu bringen, sondern zuerst einmal die Bewegungsfreude zu aktivieren. „Viele Leute machen ohne Trainer keinen Schritt, und anderen muss man nur den Anstoß geben. Mir sind beide gleich lieb, denn es freut mich, wenn bei meinen Schützlingen etwas weitergeht.“ Während Erstere wegen



**FRIEDRIKE MATSCHINGER**  
Die Wienerin war Leistungssportlerin und hatte schon Trainer wie Herma Bauma oder Balduz Preiml. Jetzt lässt sie sich von VitalCoach Manfred Spahn in die neuesten Fitnessstricks einweihen. „Ich bin begeisterte Carverin und war im Winter vier Wochen auf Skiurlaub.“



FOTOS: DANIELA KLEMENCIC (5)

der häufigen Termine beim „Bio-Spahn“ schon beinahe Familienmitglieder sind, kommen Letztere vielleicht nur zwei- oder dreimal im Jahr – zum Fitness-Update sozusagen.

**Sportmuffel.** Zur ersten Kategorie zählt der Unternehmer Andrew Demmer (Demmers Teehaus). Wie das Leben so spielt, bekam Demmer den

Anstoß in Richtung Gesundheit von seiner Ehegattin. Diese war als Teilnehmerin bei einem Fastenseminar auf die umfassenden Fähigkeiten von Manfred Spahn aufmerksam geworden und drängte ihren Mann erfolgreich zu einem ersten Gespräch. „Herr Demmer hatte keine große Freude an Bewegung, hatte Übergewicht, war

aber ansonsten gesund. Der Arzt hat ihm geraten, Sport zu treiben, damit es auch so bleibt“, so der Trainer. Seit zwei Jahren sind Spahn und Demmer ein Gespann; bis zu dreimal pro Woche nimmt der erfolgreiche Manager Rat und Tat des VitalCoaches in Anspruch. „Mit ihm bin ich immer hoch motiviert, er strahlt das einfach auf seine Kunden aus“, bestätigt Demmer. „Ich nehm mir selbst zwar immer vor, auch alleine etwas für meine Gesundheit zu tun, aber der innere Schweinehund ist meistens stärker. Wenn man auf keinen Fall Sport machen will, macht man es ja nicht

**„Durch Sport lernt man Disziplin, und das bringt einen auch im Beruf weiter.“**

Friederike Matschinger

– egal ob mit oder ohne Trainer.“ So fungiert also VitalCoach Manfred Spahn nicht nur als Fitnesstrainer

und Sportpartner des erfolgreichen Unternehmers, sondern auch als Ernährungsberater – und Wettpartner. „Zehn Kilo hat Herr Demmer schon abgenommen, weitere zehn sollen es in einem halben Jahr werden. Wir haben um ein Essen in einem japanischen Restaurant gewettet.“

Bis dahin dauert es aber noch, und der VitalCoach-Schützling trainiert regelmäßig. Seine Wirbelsäulenprobleme wegen des Übergewichts sind längst weg, durchschnittlich dreimal die Woche stehen Ausdauer, Gymnastik und Krafttraining oder Massagen am Programm. „Im Winter waren wir im Wienerwald Schneeschuhwandern statt Nordic Walking – ein einzigartiges Erlebnis bei frisch gefallenem Schnee“, schwärmt Demmer. „Sport tut nicht weh und macht so vielen Menschen Freude. Für mich ist das ein Neustart.“ Was dem Trainer an seinem Schüler besonders imponiert: „Er hält 99 Prozent seiner Termine bei mir ein, obwohl er einen sehr dichten Terminkalender hat.“ Und wenn er „brav“ war, gibt's Extramassage, weiß Spahn zu motivieren. ▶

## BERATUNGSGESPRÄCH. VitalCoaches erarbeiten auf Wunsch des Kunden ein maßgeschneidertes Fitnessprogramm.

► Wie Spahn „wirkt“, hat auch ein Wochenende im Freundeskreis von Herrn Demmer Ende Februar gezeigt: Fünf Paare fanden sich zum kollektiven Fitness- und Ernährungseminar ein, zum gemeinsamen Langlaufen, zu Gymnastik, Yoga und ernährungsbewusstem Kochen und Essen. „Wir haben alle schnellen Schrittes den Wald im Irenental unsicher gemacht“, berichtet Demmer, „und meine Freunde, die mich

**„Ich war kurz vor dem gesundheitlichen Super-GAU. Fastfood reizt mich jetzt nicht mehr.“**

Johannes Posch

seit Jahren kennen, haben es nicht glauben können, dass gerade ich als jahrelanger Bewegungsmuffel sie zu einem sportlichen, aber auch sehr geselligen Wochenende einlade.“

**Ausgezeichnete Sportlerin.** VitalCoach Manfred Spahn ist nicht nur staatlich geprüfter Fitness- und Personal Trainer, Fastenleiter und Gymnastik-Lehrer, sondern auch geprüfter Masseur und Heilmasseur. „Ich bin ausbildungssüchtig“, gesteht er, „obwohl ich so viele Anfragen habe, dass ich jeden Tag bis 23 Uhr arbeiten könnte.“ An der Wand in seinem kleinen Studio in Wien-Mariahilf reiht sich ein Ausbildungendiplom an das andere.

In puncto Diplome, Auszeichnungen und sportliche Erfolge hat Friederike Matschinger auch einiges anzubieten. Sie spielte in ihrer Jugend Feldhandball, war Diskuswerferin, Eistänzerin und ist überhaupt ein sportliches Multitalent. Ihre vielen Trophäen zeigt sie mit berechtigtem Stolz. Eine ihrer Leichtathletiktrainerinnen war Herma Bauma – die spätere Wiener Speerwurf-Olympiasiegerin 1948 in London. 1948 – wie das geht? Frau Matschinger ist 83 Jahre jung und seit drei Jahren unter den Fittichen von Manfred Spahn. „Ich wollte einen

männlichen Trainer und habe mit Herrn Spahn einen Glücksgriff gemacht“, sagt sie. Irgendwie hat man den Eindruck, dass Frau Matschinger eigentlich keinen Trainer braucht, der sie fit hält, sondern bloß einen, der ihr immer wieder einen neuen sportlichen Kick verschafft. „Ich bin vor fünf Jahren auf einen Carving-Ski umgestiegen, um die neue Technik zu lernen – ich habe noch jede Entwicklung in der Skitechnik seit meiner Jugend mitgemacht. Tennis habe ich beim Arsenal bis zu meinem siebzehnten Lebensjahr gespielt, mit 62 bin ich auf die Bischofsmütze geklettert“, erzählt die einstige Direktorin des Hotel Imperial aus ihrem langen Sport- und Berufsleben. „Das war schon in meiner Jugend so. Durch Sport lernt man Disziplin, und das bringt einen im Beruf weiter“, weiß sie. Vor dem vierwöchigen Skiurlaub im vergangenen Februar auf der Loferer Alm gönnte sich Frau Matschinger einige Extrastunden beim VitalCoach, um speziell Beine, Rumpf und Bauch in Form zu bringen und auf der MFT-Scheibe am Gleichgewichtssinn zu arbeiten. „Ich muss sie gar nicht motivieren, sie geht sechsmal pro Woche wal-

ken. Ich zeige Frau Matschinger nur neue Übungen, die sie dann selbst mit Begeisterung perfektioniert“, schwärmt Manfred Spahn von seiner vielleicht ungewöhnlichsten Kundin. Zeitweilig muss er sie in ihrem großen sportlichen Ehrgeiz sogar bremsen: „Ich hab ihr geraten, beim Skiurlaub jeden dritten Tag eine Pause vom Skifahren zu machen.“

**Erziehungssache Ernährung.** Pausen bei der Bewegung brauchte VitalCoach Spahn bei Johannes Posch zu Beginn nicht extra anzuordnen, die hatten sich von selbst ergeben. „Ich bin schon beim kurzen Weg zur Straßenbahn außer Atem



**JOHANNES POSCH**  
Der Student suchte eigentlich „nur“ Beratung, um abzunehmen. „Mein sportlicher Ehrgeiz ist erwacht, ich betreibe Sport und ernähre mich gesund.“



gekommen“, erzählt der jüngste Kunde von Spahn. Der 20-Jährige kam zwar aus eigenem Antrieb im letzten Sommer zum Erstgespräch mit dem VitalCoach, hatte bis dahin aber mit Sport gar nichts am Hut. Spahn: „Ich war ursprünglich spezialisiert auf Kunden über 50, jetzt betreue ich aber Menschen jedes Alters. Johannes hat in wenigen Monaten von 110 auf 92 Kilo abgenommen, obwohl er immer ein Sportverweigerer war. Ich hab ihm gesagt, dass er mit seinen 20 Jahren schon ein bisschen auf sich schauen sollte.“ Der Fachhochschulstudent trainiert jetzt eifrig Brust- und

Bauchmuskulatur, macht mehrmals pro Woche Walking und möchte bald auf sportliches Radfahren und Laufen umsteigen. Posch: „Ich werde schön langsam sportbegeistert, hab mich vorher selber nimmer anschauen können. Dass ich bei meiner Lebensweise kurz vor dem gesundheitlichen Super-GAU stand, war mir klar – bei Fastfood und Zimtschnecken und null Bewegung kein Wunder. Jetzt habe ich selber Hanteln zuhause.“ Er habe seine eigenen Ziele schon übertroffen, „und das macht mich stolz“, erzählt der Trainer über seinen Schützling. Der Weg von Johannes Posch in Richtung Gesundheit war aber steinig: „Ich war immer schon sehr fest und übergewichtig, auch als Kind, das war Erziehungssache und in der Familie verbreitet. Beim Bundesheer hab ich dann weitere 20 Kilo zugenommen. Nach meinem ersten Ter-

**„Mit meinem VitalCoach hab ich ein neues Lebensgefühl entdeckt.“**

Dorothea Frank

min bei Herrn Spahn haben wir ein Programm erarbeitet, und daran halte ich mich eisern. Ich bin jetzt sehr hart bei Ausreden gegenüber mir selbst, warum ich dieses oder



FOTOS: DANIELA KLEMENCIC (4)

jenes, das ich machen sollte, nicht machen kann oder will.“ Erst unlängst wollte Manfred Spahn Herrn Posch für seine Trainingsfortschritte belohnen und lud ihn auf Zimtschnecken ein, seine frühere Leidenschaft. „Hin und wieder soll er sie essen, wenn er unbedingt will, dachte ich mir. Aber er hat sofort abgelehnt.“ Stattdessen gingen die beiden auf Vorschlag des Schützlings in ein asiatisches Restaurant. „Mein Nummer-1-Ziel ist Abnehmen, und das schaff ich, wenn ich meinen

neuen Lebensstil durchziehe“, ist Johannes Posch überzeugt.

**Fit sein für den Beruf.** Bei Dorothea Frank war der Grund, warum sie sich einen persönlichen VitalCoach gegönnt hat, ein ganz pragmatischer. „Ich habe mich nicht mehr wohl gefühlt, hab zufällig einen Prospekt von ihm gesehen und gewusst: Das ist es, was ich brauche und mir leisten will, so wie ich damals lebte, konnte es nicht weitergehen. Ich war ja früher auch sehr sportlich, war viel segeln, Ski

**DOROTHEA FRANK**  
Die Kulturmanagerin wird seit zwei Jahren von VitalCoach Manfred Spahn betreut. „Ich habe ein neues Lebensgefühl, das Training ist perfekt auf mich abgestimmt, und ich fühle mich jetzt rundum wohl, um auch im Beruf weiterhin erfolgreich zu sein.“

fahren und wandern und habe Squash gespielt. Als ich wegen zu viel Stress im Beruf damit aufhörte, hab ich stark zugenommen.“ Die Kulturmanagerin ist seit über zwei Jahren Kundin bei Manfred Spahn und litt auch unter den Folgen eines Schlüsselbeinbruchs. „Herr Spahn hat meine Schwächen sofort erkannt, das Training für Schultern und Wirbelsäule ist perfekt auf mich abgestimmt, und mittlerweile sind meine Rückenprobleme beseitigt.“ Jetzt nimmt sie sich einfach die Zeit für Sport, hat zuhause ein Laufband, übt sich in Turnen, Walking und Wirbelsäulengymnastik

und hat viel Spaß an der Gartenarbeit. „Ich habe ein neues Lebensgefühl, seit ich mit Herrn Spahn arbeite, und für den Beruf bringt es mir unglaublich viel. Man muss dabei ja heutzutage mit 25- bis 35-Jährigen konkurrieren können.“ Was Frau Frank an ihrem VitalCoach besonders schätzt, sind seine positive Ausstrahlung, seine Fähigkeit, zu motivieren, und seine umfassende Ausbildung. „Dabei ist er aber ganz und gar nicht dogmatisch und schulmeisterlich, sondern er gibt viel Energie von sich her. Manchmal ist er streng mit mir, manchmal weniger, er trifft einfach immer den richtigen Ton, damit ich mich begeistert dabei bin. Der VitalPlan ist ein wohlüberlegtes Produkt zu einem guten Preis, ganz besonders, wenn man einen Coach wie Manfred Spahn hat.“

HARALD KLÖCKL ■

## VitalPlan: Wege die Gesundheit zu verbessern

**WOHLFÜHLEN.** Der UNIQA VitalPlan bietet Ihnen viele attraktive Möglichkeiten, Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Schnell wieder gesund werden ist wichtig, aber noch besser ist, gar nicht krank zu werden. Auch dabei hilft UNIQA und zwar mit dem VitalPlan. Gegen eine Monatsgebühr von zehn Euro sind Sie dabei. UNIQA unterstützt Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Aktivität und zeigt Ihnen viele Wege auf. Im Mittelpunkt des VitalPlans stehen auch immer die neuesten und trendigsten Sportarten. Hier ein Überblick über die Leistungen:

● **VitalCoach:** Gemeinsam mit unserem „Gesundheitsspezialisten“ erstellen Sie

einen auf Ihre Situation und Ihren persönlichen Tagesablauf abgestellten Trainingsplan. – Und: Ihr VitalCoach betreut Sie auch beim Joggen, Walken, Stretchen ...

● **VitalHotel:** Raus aus dem Alltagstrott und ein paar Tage abschalten. Mit Aktivprogramm oder einfach nur Entspannen. Bei einem unserer 200 Hotelpartner finden Sie ganz sicher „Ihr Traumpackage“.

● **VitalCheck:** Sie wollen innerhalb von wenigen Stunden genau über Ihren Ge-

sundheitszustand Bescheid wissen? Mit allen aussagekräftigen Untersuchungen unter einem Dach? Ausführliche Abschlussbesprechung inklusive? Der VitalCheck erfüllt all diese Wünsche!

● **MedPLUS24service:** Das UNIQA Ärzteteam steht für Ihre Anfragen (telefonisch, Fax, E-Mail) zum Thema Gesundheit zur Verfügung. Ob Sie die nächste Apotheke suchen, in die Tropen reisen oder Fragen zu Ihrem Laborbefund haben – hier erhalten Sie rasche und kompetente Auskunft.

● **Wie kommt man zu den Leistungen?**

Pro Kalenderjahr kann maximal eines dieser drei Leistungspakete abgerufen werden: VitalCoach, VitalHotel, VitalCheck. Bei Abruf des VitalCoach Paketes können Sie im nächsten Jahr erneut aus den drei genannten Paketen wählen. Wenn Sie sich für ein VitalHotel oder den VitalCheck entscheiden, kann die nächste VitalPlan Leistung im übernächsten Kalenderjahr abgerufen werden. Med24PLUSservice steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.