

# UNIQA VitalTour 29.04.2006 in Salzburg

Salzburg Congress, 10 – 20 Uhr, [www.uniqa-vitaltour.at](http://www.uniqa-vitaltour.at)



- ☀ Meet & Greet  
Stephan Eberharter
- ☀ Persönliche Beratung  
& Gruppentrainings
- ☀ Vöslauer Sport FitCup
- ☀ Intersport Active Show
- ☀ ExpertenTalks
- ☀ KidsFitness
- ☀ Moderation  
Michael Knöppel  
& Harry Manzl

**EINTRITT FREI**

# KidsFitness

**S**piel, **S**port & **S**paß für die Kleinen. Kinder werden von kompetenten Betreuern beaufsichtigt und treffen auf den HeadCoach des UNIQA VitalClub, Stephan Eberharter. Außerdem gibt es Fitnessaktivitäten für 3-8 Jährige und die lustige Gipsambulanz für Kinder.

## INTERSPORT® Active Show

die Tanzperformance und Fashion Show mit Top Models zu Trends im Fitness- und Sportbereich mit der neuesten Sportmode für 2006.

Stephan Eberharter

- Talkshow und persönliche Fragen
- Preisübergabe des Vöslauer Sport FitCup
- Fotos
- Autogrammkarten beim UNIQA Stand erhältlich



Ihr persönliches Foto mit Stephan Eberharter

## Gruppentraining mit UNIQA VitalCoaches

Kostenlose Aktiveinheiten mit UNIQA VitalCoaches zu den folgenden Themen:

Nordic Walking mit Karoline Thausing (UNIQA VitalCoach)*	10:30 Uhr
Gymstick mit Mag. Toni Klein (UNIQA VitalCoach)	11:00 Uhr
MFT-Backfitboard mit Mag. Evi Tischer (UNIQA VitalCoach)	12:00 Uhr
Gesunder Rücken mit Mag. Martin Neuwirth (UNIQA VitalCoach)	12:30 Uhr
Fit mit dem Theraband mit Margret Krackl (UNIQA VitalCoach)	13:00 Uhr
Vital am Arbeitsplatz mit Birgit Tometschek (UNIQA VitalCoach)	13:30 Uhr
Gymstick mit Mag. Toni Klein (UNIQA VitalCoach)	14:00 Uhr
Nordic Walking mit Isolde Langbrandtner (UNIQA VitalCoach)*	14:30 Uhr
MFT-Backfitboard mit Margret Krackl (UNIQA VitalCoach)	15:30 Uhr
Gesunder Rücken mit Mag. Martin Neuwirth (UNIQA VitalCoach)	16:00 Uhr
Bodystyling mit Birgit Tometschek (UNIQA VitalCoach)	16:30 Uhr
Entspannungstraining mit Karoline Thausing (UNIQA VitalCoach)	17:00 Uhr
Ausdauertraining mit Isolde Langbrandtner (UNIQA VitalCoach)	17:30 Uhr

Dauer der Gruppentrainings ca. 30 Minuten

\* Möglichkeit zur Leistungsanalyse mit **SUUNTO**

Jeder Teilnehmer eines Gruppentrainings erhält eine Flasche **VÖSLAUER** Balance.

**Bitte unbedingt Sportbekleidung mitnehmen.** Umkleidemöglichkeiten vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!

## Weitere kostenlose Highlights

Baby-/Kindermassage (Diakonissenkrankenhaus Salzburg)	11:30 Uhr
Baby-/Kindermassage (Diakonissenkrankenhaus Salzburg)	15:00 Uhr

## very personal coaching + Stephans VitalCheck

Nutzen Sie die Möglichkeit eines personal coachings!

Stephans VitalCheck gibt Aufschluss über Ihre derzeitige körperliche Verfassung.

Stephans VitalCheck auch unter [www.uniqua-vitaltour.at](http://www.uniqua-vitaltour.at)

## VÖSLAUER Sport FitCup

6 Teststationen zu den Disziplinen Balance, Koordination, Stabilisation, Beweglichkeit, Kraft, Reaktion. Preisverleihung an die Gewinner (alle Altersklassen) durch Stephan Eberharter auf der Bühne. **Unter allen Teilnehmern des Vöslauer Sport FitCup wird ein VitalWandertag mit Stephan Eberharter verlost.**

Jeder Teilnehmer am Vöslauer Sport FitCup erhält eine Flasche Vöslauer Sport.



Gewinnen Sie den VitalWandertag mit Stephan Eberharter

## Tour Gewinnspiel

Top Preise von ATOMIC, Therme Geinberg, INTERSPORT u.v.m.!

Mehr Informationen auf [www.uniqua-vitaltour.at](http://www.uniqua-vitaltour.at)




<b>Gesundheitsvorsorge – Chancen und Risiken aus pharmazeutischer Sicht</b>	<b>Mag. pharm. Dr. Friedemann Bachleitner-Hofmann</b> Präsident der Salzburger Apothekerkammer	12:00 – 12:30
<b>Gesunde Ernährung als Bestandteil aktiver Gesundheitsvorsorge</b>	<b>Conny Hörl</b> Buchautorin und Lifestyleexpertin	12:30 – 13:00
<b>Mentale Fitness – Baustein für ein gesundes Leben</b>	<b>Dr. Thomas Wörz</b> Psychotherapeut und Mentaltrainer der Ski- und Golfnationalmannschaft, Buchautor	13:00 – 13:30
<b>Power durch Ausdauer, Ausdauersport – Voraussetzung für Gesundheit bis ins hohe Alter</b>	<b>Norbert Langbrandtner</b> UNIQA VitalCoach und erfolgreichster österr. Triathlet, Teilnehmer Ironman Hawaii	14:30 – 15:00
<b>Vorsorgecheck – moderne Diagnostik für die Gesundheit</b>	<b>Dr. Florian Aigner</b> Internist Diakonissenkrankenhaus	15:00 – 15:30
<b>Gesunder Rücken – moderne Therapien – neueste Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung</b>	<b>Sigurd Berndt</b> Chiropraktiker und Heilpraktiker, Vorsitzender der Int. Gesellschaft für gesunde Lebens- und Heilweisen	15:30 – 16:00
<b>Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen</b>	<b>Mag. Ursula Höller</b> Nährstoffapothekerin	16:00 – 16:30



## Live-Cooking!

Gesundes g'schmackig:

Kochstudio Seidl und  bieten Informationen, Tipps und Tricks rund um das Thema gesunde und schnelle Küche.

**Holen Sie sich Ihren VitalTeller und ein Vöslauer – prickelnd, mild oder still!**

## TOP Firmen und Partner

Exklusive Informations- und Einkaufsmöglichkeiten aus den Bereichen Gesundheit, Vitalität, Ernährung, Wohlbefinden, Wirtschaft und Medien.



## Gesundheitsstraße

Kostenlose Gesundheitsstraße – erfahren Sie Ihren Body Mass Index, checken Sie Ihren Blutdruck und Ihren Körperfettanteil. Ganztägiges Wirbelsäulenscreening u.v.m.

## UNIQA VitalTruck

Informieren Sie sich über Ihr persönliches Fitnessprofil (Ergometrie, Beratung etc. ...) im VitalTruck vor dem Salzburg Congress!

Bitte Sportbekleidung mitnehmen!

## Anfahrtsplan Salzburg Congress

**Anfahrt PKW:** Autobahn A1 – Salzburg Mitte abfahren Richtung Zentrum in die Ignaz-Harrer-Straße – über Salzach Brücke (Lehener Brücke) – St. Julien-Straße – erste rechts nach der Salzachbrücke in die Schwarzstraße – nach der Bahnunterführung dritte Straße links in die Auerspergstraße 6 (Achtung Einbahn)

**Parkmöglichkeiten bestehen:** Mirabellplatz, Mirabell Congress Garage, Sheraton Garage

**Anfahrt Öffentliche Verkehrsmittel:** Folgende Obus-Linien fahren direkt zum Salzburg Congress: 1,2,3,5,6

**EINTRITT FREI**



# Programm vom 29.04.2006 im Salzburg Congress

UHRZEIT		EVENTBÜHNE	GRUPPENTRAININGS	WEITERE HIGHLIGHTS
10:00 – 11:00		Einlass		<b>Vöslauer Sport FitCup 10:00 – 16:00 Uhr</b> <b>KidsFitness und Gipsambulanz für Kinder 10:00 – 16:30 Uhr</b> <b>UNIQA VitalCoach Einzelberatung + Stephans VitalCheck 10:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Gesundheitsstraße 10:00 – 19:00 Uhr</b> <b>FitnessProfil im UNIQA VitalTruck 10:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Moderation Michael Knöppel und Harry Manzl 10:00 – 19:00 Uhr</b>
11:00 – 11:30		Eröffnung durch die Vorstände der SALZBURGER Landes-Versicherung AG, VD Dr. Reinhold Kelderer und VD Johann Hainisch	Gymstick (mit UNIQA VitalCoach)	
11:30 – 12:00	Show Cooking Kochstudio Seidl und IGLO	Intersport Active Show I	Baby-/Kinder-massage (Diakonissen)	
12:00 – 12:30		ExpertenTalk: Mag. pharm. Dr. Friedemann Bachleitner-Hofmann	MFT-Backfitboard (mit UNIQA VitalCoach)	
12:30 – 13:00		ExpertenTalk: Conny Hörl	Gesunder Rücken (mit UNIQA VitalCoach)	
13:00 – 13:30		ExpertenTalk: Dr. Thomas Wörz	Fit mit dem Theraband (mit UNIQA VitalCoach)	
13:30 – 14:00		Intersport Active Show II	Vital am Arbeitsplatz (mit UNIQA VitalCoach)	
14:00 – 14:30		Präsentation der UNIQA VitalTour Partner	Gymstick (mit UNIQA VitalCoach)	
14:30 – 15:00		ExpertenTalk: Norbert Langbrandtner	Nordic Walking (mit UNIQA VitalCoach)	
15:00 – 15:30		ExpertenTalk: Dr. Florian Aigner	Baby-/Kinder-massage (Diakonissen)	
15:30 – 16:00		ExpertenTalk: Sigrud Berndt	MFT-Backfitboard (mit UNIQA VitalCoach)	
16:00 – 16:30	ExpertenTalk: Mag. Ursula Höller	Rücken-training (mit UNIQA VitalCoach)		
16:30 – 16:40		Intersport Active Show III	Bodystyling (mit UNIQA VitalCoach)	
16:40 – 17:30		Stephan Eberharter Meet & Greet	Entspannungs-training (ab 17:00 Uhr) (mit UNIQA VitalCoach)	
17:30 – 18:00			Ausdauer-training (mit UNIQA VitalCoach)	
18:00 – 18:30		UNIQA VitalTour Verlosung Gewinnspiel		
18:30 – 19:00		Siegerehrung des Vöslauer Sport FitCup mit Stephan Eberharter		
19:00 – 20:00		Veranstaltungsende		

