

3. ONE Genussmarathon

Angebote für VitalClub-Mitglieder

ONE Genussmarathon 2004 - Laufen in Balance

Am 8. Mai 2004 steht die Stadt Feldkirch wieder ganz im Zeichen des Laufens mit Genuss. Zum 3. ONE Genussmarathon werden über 1.000 LäuferInnen aus dem In- und Ausland erwartet.

Ziel dieses Lauevents ist es, miteinander den Genuss der Bewegung zu erleben, wobei der Gesundheitsgedanke eine wesentliche Rolle spielt. Nicht die Zeit im Ziel oder die Entfernung sind dabei entscheidend, sondern der Genuss am Weg dorthin. Daher kann jede Entfernung vom Viertel- bis hin zum Vollmarathon gelaufen werden.

UNIQA VitalClub-Mitglieder laufen gratis

Der UNIQA VitalClub engagiert sich als Sponsor beim ONE Genussmarathon: Die beiden Vorarlberger VitalCoaches Karin Mattivi und Arthur Spapens werden das Aufwärmprogramm für die Läufer gestalten. Als besonderes "Zuckerl" ist die Teilnahme am Genussmarathon und den drei Vorträgen im Vorfeld für VitalClub-Mitglieder gratis. Auf dem Anmeldeformular im Internet und im Info-Folder findet sich ein Feld zur Eingabe der Polizznummer.



Kick-Off-Veranstaltung: "Power Your Life"



"Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper" - schon in der Antike war dieser Grundsatz des Zusammenspiels zwischen Geist und Körper bekannt. Von diesem Grundsatz aus

entwickelte Dr. Michael Spitzbart seine Anleitungen zu einem gesünderen, mit mehr Freude erfüllteren Leben - und fesselte damit die 300 Zuhörer beim Kick-Off-Event zum Genussmarathon.

Dr. med. Michael Spitzbart zählt zu den bekanntesten Gesundheitsexperten Europas und ist ein international gefragter Referent zum Thema Stressbewältigung im Management. Der international gefragte Gesundheitsexperte blickt auf weit über 1000 Vorträge zurück. Renommierete Firmen binden ihn bei Fragen des Gesundheitsmanagements und der



Mitarbeitermotivation ein. Er gründete ein Lehrinstitut für präventive Medizin und biologische Leistungsmaximierung und verbessert heute mit einer

neuen Methode die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit von Führungskräften.

Weitere Vorträge

- 15.03.2004: Dr. Benzer (Sportmedizin LKH Feldkirch): „Gesund durch Laufen – Sportmedizinische Informationen zum Genussmarathon“
- 21.04.2004: Prof. Baldur Preiml: „Von der Kunst, sich bewegen zu lassen – Impulse eines Erfolgstrainers zum Genussmarathon“

ONE GENUSSMARATHON

Datum: 08. Mai 2004

Ort: Feldkirch

Sie laufen je nach Lust und Kondition

- einen GENUSSMARATHON - 42,2 km
- einen GENUSSdreiviertelMARATHON - 31,65 km
- einen GENUSShalbMARATHON - 21,1 km
- einen GENUSSviertelMARATHON - 10 km

Infos und Online-Anmeldung: www.genussmarathon.at

Benefiz-Konzert

UNIQA unterstützt Hospizbewegung

“Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun”

UNIQA unterstützt die Hospizbewegung unter Schirmherrin Ilga Sausgruber ein weiteres Mal. Nachdem schon der Spendenerlös des "Get together" in Innsbruck der Hospizbewegung zugute kam, unterstützt die Landesdirektion Vorarlberg im Jahr 2004 das große Benefizkonzert in Götzis.

Das bestens bekannte **Ensemble plus**, bestehend aus Solisten des Vorarlberger Symphonieorchesters, wird neben Klassik und Jazzimprovisationen auch mit Kompositionen von Bernhard Klas aus Feldkirch aufwarten. **Rudolf Stumbecker "Rusty"**, heute 34 Jahre alt und seit seinem 8. Lebensjahr ein überaus begeisterter Elvis-Anhänger, verschrieb sich mit ganzer Leidenschaft der Musik von Elvis Presley. Rusty wird Gospels und Spirituals von Elvis singen.

Neben rund 260 Sitzplätzen finden "standfestere" Besucher die Möglichkeit, sich das rund 1½ Stunden dauernde Konzert im Stehen anzuhören. Der Eintritt zum Benefizkonzert ist frei.

Benefiz-Konzert zugunsten der Hospizbewegung

Klassik, Jazzimprovisationen, Kompositionen des Saxophonisten Bernhard Klas aus Feldkirch Gospels und Spirituals von Elvis Presley, 11. März 2004, 20:00 Uhr in der "Alten Kirche" in Götzis