



ZIEL ERREICHT!

Von Ende Jänner bis Ende September trainierten vier SPORTaktiv-Leser/-innen unter Profi-Betreuung. Die Bilanzen können sich sehen lassen.



Ein Riesen-Betreuerteam für unsere mza-Kandidaten (oben, v. l.): Sportärztin Dr. Margarete Wolner, mza-Gründer, Orthopäde und orthopädischer Chirurg Dr. Martin Gruber, Heilmasseurin Sonja Tangri, Kandidat Werner Schweiger, Schwimmtrainer Mag. Gerald Riedmüller und Personal Trainer sowie Leistungsdiagnostiker Mag. Yue-Zong Tsai.



Kandidatin Lisa-Maria Schirmbrand (im Bild bei der Leistungsdiagnostik mit Mag. Tsai) fehlte krankheitsbedingt beim finalen Fototermin, war aber von der Coachingaktion begeistert.
Infos zum mza: www.mza.at



Der emotionalste Moment war, als Werner Schweiger die Zielinie beim Ironman 70.3 in St. Pölten überquerte. Der Niederösterreicher hatte ja vor Jahren nach einer Lungenembolie Sport völlig aufgeben müssen. Aber die Trainingsprofis sowie Ärzte des „Medizinzentrum Alserstraße“ (mza) in Wien erfüllten ihm seinen Traum: Noch einmal einen großen Triathlon zu finishen! Werner legte dann sogar noch eine zweite Mitteldistanz drauf, war in Podersdorf mit 5:22 Stunden noch 23 Minuten schneller als in St. Pölten. Vor allem im Schwimmen hat er sich durchs Training im mza-Schwimmkanal enorm gesteigert. „Danke für die abwechslungsreiche, lehrreiche, auch harte, aber immer spaßige Zeit!“, resümiert er – und kündigt an: „Ich bleibe über die SPORTaktiv-Aktion hinaus Trainingsgast im mza!“

Auch die zweite mza-Kandidatin, die Wiener Studentin Lisa-Maria Schirmbrand, zog am Ende überaus glücklich Bilanz: „Ich bin viel fitter geworden und weiß jetzt, wie ich trotz Knorpelschaden Sport betreiben kann. Es waren tolle acht Monate.“

DAUMEN HOCH AUCH BEI TEAM 2

Ortswechsel: Auch unsere Kandidaten im Pulse 7-Team waren am Ende glücklich: Der Tiroler Bergläufer Peter Permoser erreichte bei neun Läufen vier Altersklassensiege, war nie schlechter als Vierter. „Ich hab mich überall um 2 bis 6 Minuten im Vergleich zum Vorjahr verbessert.“ Die Steirerin Sigrid Huber verfehlte die angestrebte 2-Stunden-Zeit bei Kärnten Läufer um 2 Minuten, war trotzdem hochzufrieden: „Pulse 7 hat mir sehr geholfen. Auch bei der Erkenntnis, wie sich beruflicher Stress auswirkt.“



Das Pulse 7-Team beim „Finaltermin“ in Linz (v. l.): Sportwissenschaftler Bernhard Schimpl mit den beiden Kandidaten Sigrid Huber und Peter Permoser.
Infos zu Pulse 7: www.pulse7.at

