



Die Wunschfit-Box kraftsparend erklärt



Fotos: © Sandra Schütz, Alexander Krisch. Weder Mensch noch Tier sind bei der Entstehung dieser Fotostory zu Schaden gekommen.



Leistungsbeschreibung

Die UNIQA Wunschfit-Box ist für alle, die sich wünschen Ihr Leben aktiver zu gestalten, aber nicht wissen, wie sie sich selbst überwinden können. Wunschfit kombiniert hochwertiges Coaching mit durchdachten Motivations-Impulsen. Damit gelingt Ihnen der erste Schritt hin zu mehr Aktivität. Wunschfit passt in jeden Alltag.

Wunschfit ist ohne Risiko: keine Bindung, keine versteckten Kosten und endet automatisch, ohne dass Sie kündigen müssen.

In der Wunschfit-Box für 120 Euro sind folgende Leistungen enthalten:

- **Analysegespräch und Trainingseinheit** mit Ihrem Personal Trainer
- **Wunschfit-Plan** für die nächsten 4 Wochen, erarbeitet mit Ihrem Personal Trainer
- **Motivation zum Dranbleiben** - Das Wunschfit-Poster und regelmäßige Motivationsimpulse per Post und E-Mail
- **Wunschfit-Box** mit Theraband, Laufgurt und Sporthaube kommt bequem per Post

Hinweis: Das Wunschfit-Angebot gilt bis 29.2.2020 und ist geografisch an Wien gebunden.

Der **Wunschfit-Joker** ist Ihr Trumpf:

Auf Ihren Wunsch hin, können Sie mit Ihrem Personal Trainer gemeinsam mehr trainieren. Eine Trainingsstunde kostet 57 Euro. Dieser Preis gilt für bis zu 3 weitere Trainingseinheiten à 60 Minuten, die Sie bis zum 29.2.2020 direkt bei Ihrem Personal Trainer buchen und bezahlen. Auch hier gilt: Keine Bindung, keine versteckten Kosten.

Personal Trainer

Sie wählen einen der verfügbaren Personal Trainer aus dem UNIQA Qualitätsnetzwerk aus, der am besten zu Ihnen passt. Gemeinsam planen Sie erste kleine Veränderungen für Ihren Alltag und erarbeiten einen auf Sie individuell zugeschnittenen 4-Wochen-Plan. Nach der Trainingseinheit bekommen Sie von Ihrem Personal Trainer eine Mappe mit Ihrem Plan und dem Wunschfit-Poster mit den Pickerln.

Bitte beachten Sie, dass nur eine begrenzte Anzahl an Wunschfit-Plätzen zur Verfügung steht. Die Zuteilung der Plätze erfolgt nach dem first come – first serve Prinzip.

Die Personal Trainer sind selbstständig und unterliegen keinem Angestelltenverhältnis mit UNIQA.

Hinweis: Es kann vorkommen, dass Sie und Ihr präferierter Personal Trainer keinen passenden Termin finden. In diesem Fall meldet sich unser Wunschfit-Team bei Ihnen und bietet Ihnen einen Alternativvorschlag an. Gemeinsam finden wir eine Lösung.

Analysegespräch

Wunschfit holt Sie da ab, wo Sie heute stehen: Wie sieht Ihr Alltag heute aus? Welche Beschwerden haben Sie? Wo wollen Sie aktiver oder besser werden? Für all diese Fragen und noch mehr, nimmt sich Ihr Personal Trainer ausreichend Zeit.

Gemeinsam besprechen Sie Ihre aktuelle Situation, Schwerpunkte und Ihre individuellen Ziele.

Als Basis dafür dient ein umfangreicher Anamnese-Fragebogen - von Medizinerinnen und Sportwissenschaftlern gemeinsam entwickelt. Das Analysegespräch dauert 60 Minuten.

Hinweis: Ihr Personal Trainer wird sich mit Ihnen über Ihren Gesundheitszustand unterhalten. Sämtliche Informationen, Gesundheitsdaten oder persönliche Gesprächsinhalte behandelt Ihr Personal Trainer vertraulich. Sie dienen ausschließlich der Erhaltung bzw. Verbesserung Ihrer Gesundheit und werden nicht an UNIQA übermittelt.

Mein Wunschfit-Plan für die nächsten 4 Wochen

Auf Basis des Analysegesprächs erstellen Sie mit Ihrem Personal Trainer gemeinsam einen individuellen 4-Wochen-Plan. Dabei erhalten Sie eine professionelle Empfehlung, was Sie brauchen, um sich Ihren Wunsch zu erfüllen, fitter zu sein: von Kraft über Ausdauer bis hin zu Entspannung.

Ihr Personal Trainer geht auf Ihre persönliche Situation ein und findet mit Ihnen Aktivitäten, die sich in Ihren Alltag integrieren lassen. Damit schaffen Sie erste Schritte für Veränderung in Ihrem Leben. Sie sparen viel Zeit, weil Sie Wunschfit in Ihren Alltag integrieren können.

Motivation zum Dranbleiben

Nachdem Sie den Wunschfit-Plan von Ihrem Personal Trainer erhalten haben, startet mit dem nächstfolgenden Montag Ihr Motivationsprogramm. Mit dem Wunschfit-Poster können Sie sich selbst motivieren. Für jeden Tag, an dem Sie „Wunschfit“ waren und eine der vereinbarten Aktivitäten umgesetzt haben, belohnen Sie sich mit einem Pickerl. Sie werden Ihre Erfolge auf einen Blick sehen. Während der 4 Wunschfit-Wochen werden Sie regelmäßig Post erhalten. Lassen Sie sich überraschen.

Wunschfit ist ein Service der UNIQA HealthService, Services im Gesundheitswesen GmbH - eine Tochtergesellschaft der UNIQA Österreich Versicherung AG.

Untere Donaustraße 21, 1029 Wien, Telefon: +43 (0) 50677-670, E Mail: willkommen@uniqa.at
Fb Nr. 195961 d beim Handelsgericht Wien, UID Nr.: ATU 49918807
Gewerbeordnung: <https://www.ris.bka.gv.at>, Magistratisches Bezirksamt 1020 Wien
www.uniqa.at