So lief der AtupriFit Event «Individuelle Sportberatung»

Was war das Ziel unseres Events «Individuelle Sportberatung»? Die Teilnehmenden sollten selbst erleben, wie vielfältig sportliche Aktivitäten sein können, und beim Reflektieren ihrer Erfahrungen herausfinden, welche zu ihnen passen und sie auch längerfristig motivieren.

Zuerst haben sie per Onlinetest bestimmt, welche Motive und Ziele sie beim Sport antreiben und welcher Sporttyp sie sind. Danach probierten sie drei verschiedene Schnupper-Sportangebote aus – von spielerischen Wettkämpfen über funktionale Fitnessaktivitäten bis zu einer Mischung aus tänzerischen Elementen und Entspannung. So konnten sie eine grosse Breite verschiedener sportlicher Aktivitäten erleben und herausfinden, welche ihnen entsprechen. Gemeinsam mit sportwissenschaftlichen BeraterInnen konnten die Teilnehmenden ihre Erfahrungen in einem Gespräch austauschen und diskutieren, Fragen klären und passende Sportaktivitäten suchen.

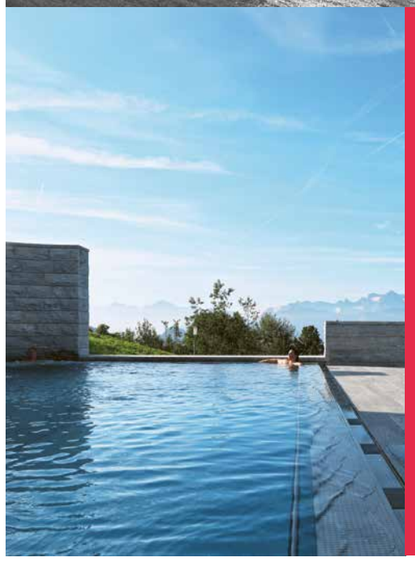
«Die Schnupper-Sportangebote waren sehr toll. Ich habe in meinem Leben noch nie einen geführten Fitnesskurs besucht und es war genial, dies zu erleben. Der Impuls war einmalig, weil ich es sonst nicht gemacht hätte.» Andreas, 33

Die Rückmeldungen zum Event waren so positiv, dass Atupri gemeinsam mit der Universität Bern die «Individuelle Sportberatung» in einer ähnlichen Form am 25. Mai 2019 erneut durchführen wird. Neu sollen die Teilnehmenden auch nach dem Event begleitet und im Alltag bei der Umsetzung ihrer sportlichen Vorhaben unterstützt werden.

Informationen zur Autorin
Nina Schorno, Doktorandin und Projektleiterin «Individuelle Sportberatung» am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern

Auf Touren mit Mammut

Ob auf Skiern oder Schneeschuhen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Entdecken Sie mit den erfahrenen Profis der Mammut Alpine School unberührte Schneelandschaften inmitten der schönsten Schweizer Bergkulissen. Atupri Versicherte profitieren bei drei ausgewählten Touren von CHF 100.– Rabatt. Anmeldeformulare und alle weiteren Details finden Sie auf **atupri.ch/atuprifit.**



Ruhe und Entspannung geniessen.

Wohlig warme Thermalbäder, duftende Dampfbäder und genussvolle Spaziergänge fernab vom Alltagsstress. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und geniessen Sie erholsame Stunden in den Ruhe-Oasen der Schweiz. Profitieren Sie von bis zu 20% Ermässigung auf die Freizeitleistung. Weitere Informationen und Kauf auf **sbb.ch/ruhe-entspannung**

Abtauchen mit RailAway

Erholen und entspannen im warmen Thermalwasser, umgeben von imposanten Berggipfeln – das ist Leukerbad. Ihren Besuch können Sie mit Wandern, Biken oder Skifahren in der Bergarena kombinieren und so Sauna, Dampf- und Erlebnisbäder gleich doppelt geniessen. Dieses Freizeitangebot unterstützen wir mit bis zu **CHF 50.–** pro Versicherten (Promocode: **Atu10Leu2018,** nur online gültig vom 1.10. bis 20.12.2018). Wie Sie den Code einlösen und weitere Infos finden Sie auf **atupri.ch/freizeit.**