

Spürbar lebendig: GEKON lädt ein zur grossen Liechtensteiner Fitness-Aktion

Aktion «Fit tut gut»: Das ist das Motto der Fitness-Aktion im Vorfeld des 1. Liechtensteiner Gesundheitskongresses GEKON. Jetzt bewerben und gratis erleben, wie gut Fitness tut.

Gesundheit, Fitness und eine gute Ernährung stehen im Mittelpunkt des 1. Liechtensteiner Gesundheitskongresses GEKON im September in Schaan. Das GEKON-Motto «Weil Leben gut tut» können die fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fitness-Aktion «Fit tut gut» bis dahin am eigenen Leib erleben: Sie erhalten nach einem persönlichen Gesundheitscheck einen individuellen Fitness- und Ernährungsplan, trainieren für drei Monate in zwei Liechtensteiner Fitness-Studios und werden sich bis zum GEKON im September mit Sicherheit schon deutlich fitter fühlen.

Wer mitmachen möchte, kann sich ab sofort bewerben. Die definitiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden Anfang Juni von der GEKON-Jury ausgewählt. Kurz darauf startet das Training. Begleitet wird die Aktion von Profisportlern wie dem Liechtensteiner Skirennfahrer Marco Büchel und anderen prominenten Athleten.

Die Bewerbung: So geht's

Bewerben können sich alle motivierten Frauen und Männer ab 18 Jah-



V. l. n. r.: Myriam Wistawel, Cheyenne Nescher, Boris Wistawel und Simon Cigler.

ren. Ein besonderer «Fitness-Status» ist nicht nötig. Wer dabei sein will, verpflichtet sich, in den drei Monaten der Aktion auch tatsächlich zwei- bis dreimal in der Woche für eine Trainingseinheit zur Verfügung zu stehen. Die Aktion startet am Montag, den 12. Juni, endet zusam-

men mit dem GEKON am Sonntag, den 17. September, und hat einen Wert von ca. CHF 2500 pro Teilnehmer.

Die Aktion «Fit tut gut» wird medial begleitet. Daher stehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der drei Monate auch für Interviews

und Fototermine zur Verfügung, um ihre Erfahrungen und Fortschritte zu dokumentieren. Wer dabei sein möchte, schickt eine formlose Bewerbung bis spätestens Freitag, den 2. Juni, per E-Mail an fitness@gekon.li oder per Post an GEKON, Landstrasse 194, Postfach 344, 9495 Triesen. Die Bewerbung sollte Name, Adresse, Alter, ein Foto und eine kurze Beschreibung der eigenen Person enthalten.

Die definitiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden anschliessend von der GEKON-Jury ausgewählt und am Freitag, 9. Juni, öffentlich bekannt gegeben.

Der Ablauf: So wird trainiert

Nach dem Gesundheitscheck erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zunächst ihre individuellen Trainings- und Ernährungspläne.

Und dann geht es los: Trainiert wird bei den GEKON-Partnern Fitnesshaus in Schaan und Kokon Fitness & Spa in Ruggell, angeleitet von Personal- und Fitness-Trainerinnen.

Trainiert wird in den Studios und auch im Freien. Einmal im Monat trainieren die Teilnehmer zusammen mit Profisportlern wie Marco Büchel und erhalten wertvolle Tipps aus erster Hand.

Um den Ablauf und die Fortschritte auch für alle zu dokumentieren, die nicht dabei sein können, wird die gesamte Aktion «Fit tut gut» mit einer Kamera begleitet und in der Zeitung, im Radio und in sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram dokumentiert.

Alle Infos zur Aktion «Fit tut gut» und zum GEKON gibt es auch im Internet unter www.gekon.li. (pr)



Boris Wistawel.



Cheyenne Nescher. (Fotos: ZVG)

ANZEIGE



**Reservieren Sie
Ihren Standplatz jetzt!**

www.gekon.li