

15.04.2019 – 10:00 Uhr

Wer Freude hat, bleibt dran / Kostenlose Bewegungs- und Sportberatung

Bern (ots) -

Kennen Sie das? Man nimmt sich vor, mehr Sport zu treiben. Doch schon nach kurzer Zeit ist die Motivation weg und die Vorsätze sind dahin. Hier setzen die Atupri Gesundheitsversicherung und die Wissenschaftler der Universität Bern an: Mit einer grossen Bewegungs- und Sportberatung, bei der sie gemeinsam mit den Teilnehmenden die individuell passende Sportaktivität finden. Denn nur wer den Sport treibt, der auch wirklich den eigenen Bedürfnissen entspricht, bleibt langfristig am Ball.

«Unser Beratungsansatz ist ein positiver. Wir wollen nicht aufzeigen, wo die Fitnessdefizite einer Person liegen und woran sie arbeiten muss, sondern wir fragen: Was machst du gern?», erklärt Nina Schorno, Doktorandin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern.

Hauptbestandteil der Beratung ist ein Event, an dem die Teilnehmenden eingehend zu ihren Motiven und Zielen befragt werden. Geht es ihnen um mehr Fitness, soziale Kontakte oder ums Stressabbauen? Am Event haben die Teilnehmenden auch die Möglichkeit, an vielfältigen Sportkursen teilzunehmen. Im Anschluss wird in einem persönlichen Gespräch mit einer Beraterin oder einem Berater diskutiert, was dem Teilnehmenden am besten gefallen hat und welche Aktivität für sie oder ihn passend sein könnte. Auch der Alltag wird in die Beratung einbezogen, schliesslich soll jeder den Sport finden, der zu seinem Typ und der jeweiligen Lebenssituation passt. Nach der Befragung bleiben die Wissenschaftler mit den Teilnehmenden in telefonischem Kontakt und begleiten sie als Coaches - damit man nicht nur seinen passenden Sport findet, sondern diesen auch regelmässig ausübt.

Anmeldung

Noch bis zum 3. Mai kann man sich für die Bewegungs- und Sportberatung anmelden. Online unter atupri.ch/sportberatung oder telefonisch unter 031 631 55 14. Auch Medienschaffende können an der Bewegungs- und Sportberatung teilnehmen und darüber berichten. Bitte nehmen Sie dafür vorgängig mit Regula Meier, Leiterin Marketing-Kommunikation (regula.meier@atupri.ch, 031 555 09 77), Kontakt auf.

Kurz und knapp:

Die Atupri Gesundheitsversicherung und das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern bieten zwischen Mai und September 2019 eine Bewegungs- und Sportberatung an. Am Beratungsprogramm können 200 Personen zwischen 20 und 70 Jahren teilnehmen, die den sportlichen (Wieder-)Einstieg schaffen wollen. Die Personen werden in Deutsch betreut und müssen nicht bei Atupri versichert sein. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Events finden am 25. Mai und am 31. August statt. Die Teilnehmenden werden vorher von der Universität informiert, an welchem der beiden Tage sie beraten werden.

Über Atupri

Atupri ist ein national tätiger Gesundheitsversicherer mit flexiblen und individuellen Angeboten im Kranken- und Unfallversicherungsbereich für Private und Firmen. Atupri wurde 1910 als Betriebskrankenkasse der SBB gegründet. 2002 erfolgte der Namenswechsel zu Atupri, 2016 wird Atupri zur Gesundheitsversicherung und lanciert das Kundenportal myAtupri. Atupri gehört mit 196'000 Versicherten zu den zehn grössten unabhängigen Krankenversicherern der Schweiz.

Kontakt:

Für ein Interview und/oder weitere Informationen sind diese Gesprächspartner gerne für Sie da:

Regula Meier, Leiterin Marketing-Kommunikation

031 555 09 77 - regula.meier@atupri.ch

Nina Schorno, Wissenschaftliche Assistentin / Doktorandin

031 631 55 14 - nina.schorno@ispw.unibe.ch

Medienstelle

Unternehmenskommunikation

Telefon 031 555 09 11 - kommunikation@atupri.ch