



BLOG

Frischis Rennbericht vom Cape Epic 2011

Sponsor-Sportler Christian Brader stellt sich vor

KATEGORIEN

AKTUELL

ATHLETES

BILDER & VIDEOS

BREITENSORTLER
BERICHTEN

EVENTS

FRAG DIE EXPERTEN

LEISTUNGSSPORT

MEIN BIDON ERZÄHLT

SIEBEN FRAGEN AN

SPONSER-SPORTLER

SPORTERNÄHRUNG

VERLOSUNG

WINTERZEIT

WISSENSCHAFT

TAGS

100km Activator
Aminosäure ASVZ
Bikemarathon
Carboloading
Colostrum Cycling
Eishockey
Fettstoffwechsel
Fussball Gigathlon
Gommerlauf
Immunsystem Indoor-
Cycling Ironman
Jungfrau-
Marathon Koffein
Kraftaufbau Kreatin
Laktat Langlauf
Laufsport
Marathon
Mountainbike
Muskeln Protein
Rennrad Schwimmen
Schwingen Segeln
Sodalading Sola
Sportgetränk Teams
Tennis Trailrunning
Trainingsnacks
Triathlon Ultralauf
Umfrage Unterhaltung
Workshops ZKB
Züril aufCun

02

APR

GESUNDHEITSMANAGEMENT IM VISIER

Sponsor in Aktuell, Leistungssport



«Konsequent mit Freude und Spass das individuelle Optimum anstreben!»

Trainingsberatung sowie Hilfe für eine ideale Work-Train-Life-Balance, dazu Konditions- und Rehatraining und natürlich Ernährungsberatung. So gestaltet sich ein zeitgemässes Gesundheitsmanagement. Wir stellen [OK Health & Experience](#) vor, das ab Mitte April 2011 ein neues

Personal-Trainingscenter in Schindellegi SZ eröffnet und eng mit [Sponsor Sport Food](#) zusammenarbeitet.

Was ist [OK Health & Experience](#)? Wer steckt dahinter und was bietet Ihr konkret an?

OK H & E steht für das Gesundheitsmanagement von Sportlern, Führungskräften, Firmen und all jenen welche im Alltag Spitzenleistungen erbringen wollen. Konkret bieten wir Personal- Rehabilitations- und Konditionstrainings, integrierte physiotherapeutische Behandlungen sowie nachhaltige Firmenevents an. Dazu gehört natürlich auch eine ganzheitliche Beratung im Bereich Bewegungs- und Trainingsplanung, Ernährung und Regeneration (Work-Train-Life Balance) dazu. Die OK besteht aus Thomas Uhr und Otmar Keller, dazu haben wir ein Team von Experten und Sportlern welches uns bei Bedarf tatkräftig unterstützt.

Welche Sportler finden den Weg zu Euch? Sind das vor allem Ausdauersportler (Marathon, Ironman, Gigathlon)? Oder gehören auch Wassersportler, Teamsportler oder Kraftsportler zu Euren Kunden? Mit welchen Anliegen kommen sie zu OK Health & Experience?

Wir haben zur Zeit einige Motorsportler (Auto und Motorrad), welche wir das ganze Jahr betreuen und auf ihre Einsätze vorbereiten, aber auch Skifahrer, Tennis-, Fussball- und Eishockeyspieler zur Reha. Wenig Ausdauersportler zur Trainingsplanung. Mit dem Einsatz der Dynamic Leg Press und unserem neuen Personaltrainingscenter in Schindellegi (ab Mitte April 2011) haben wir nun aber die Möglichkeit im Kraft- und Koordinationsbereich ganz neuartige Reize zu setzen. Zudem werden wir für die Motorsportler einen Fahrsimulator einsetzen.

[OK Health & Experience](#) bietet ein sehr breites Spektrum an: Personaltraining, Spitzensport, Firmen, Rehabilitation. Kannst Du von jedem Bereich ein typisches Beispiel einer Trainingsgestaltung nennen und zeigen, worin sie sich unterscheiden?

Das Personaltraining findet oft frühmorgens In- oder Outdoor nach den vom Kunden und OK definierten Zielen und Bedürfnissen statt. Die Spitzensportler kommen halb- oder ganztägewise und erhalten eine Komplettbetreuung mit Therapie und Training. Dabei achten wir auf ein spezifisches aber auch ausgleichendes Training ohne die regenerativen Aspekte zu vernachlässigen. Zudem arbeiten wir sehr polysportiv und bewegen uns so viel als möglich an der frischen Luft. Bei den Firmengesundheitsevents geben wir unsere Erfahrungen aus dem Spitzensport an die Teilnehmer weiter und probieren sie zu mehr Bewegung und einem bewussten Lebensstil zu animieren. Das kann in einer einmaligen Motivationsveranstaltung oder aber auch in einem Programm welches mehrere Monate dauert stattfinden. Dabei wollen wir die Bewegungsfreude wecken und diverse Möglichkeiten aufzeigen. Die Palette erstreckt sich über Kraft- und Bürogymnastik, Kanufahren, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, regenerativen Einheiten, Referaten usw. – den Bedürfnissen des Kunden angepasst.

Ihr bietet auch Nutrition an? Mit welchen Problemstellungen und Fragen werdet Ihr da konfrontiert?



ABONNIEREN

Per E-Mail

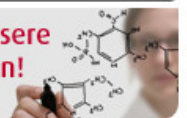
Per RSS

Per Twitter

SPONSER AUF
FACEBOOK

WEITER ZU SPONSER-
EUROPE.COM

Frag unsere
Experten!

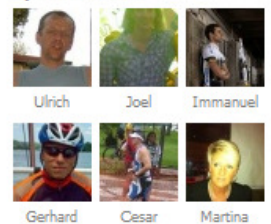


FACEBOOK

Sponsor Sport
Food AG auf
Facebook

Gefällt mir

1,316 Personen gefällt Sponsor
Sport Food AG.



Soziales Plug-in von Facebook

MEISTGELESEN

Vegetarische und vegane
Ernährung im Sport

Gigathlon 2010 - Die Bilder

Mit Nucleocell und Whey
Colostrum erfolgreich durch die
Saison

Eiweissprodukte für den
Muskelaufbau

Gratis an den Jungfrau-
Marathon 2011

Mit Lactat Buffer gegen
Muskelübersäuerung

NEUE KOMMENTARE

Astrid bei Ruedi Wild von
Erkältung gestoppt

Erwin bei SOLA-Stafette 2011

Roli bei Team «Rennradfahren
auch in Neustadt» stellt sich vor

Christian Brader bei Sponser-
Sport Food AG

PRESSESCHAU

Bikedress Blog: Power aus Gummibärchen Neues Produkt: Energiegummibärchen von Sponser

Laufzeit: Regeln zu Riegeln Kleine Mahlzeiten als Energiespender.

Low Carb Nahrung: Sponser LowCarb Protein Shake Kohlenhydrate reduzieren, gesund leben.

Onmeda: Trinkpausen sind beim Sport sinnvoll Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht der Körper eine ausreichende Menge Flüssigkeit.

Runner's World: Flüssigkeitszufuhr Wie viel sollen Läufer trinken?

Runner's World: Zu viel des Guten Ab wann sind Nahrungsergänzungsmittel schädlich?

Sport und Training: Milch als Sportgetränk Kuhmilch als Sportgetränk wiederentdeckt

Tri-Wissen: BCAA Aufmunternde Aminosäuren

Tri-Wissen: Laktatpuffer Später sauer werden

Triafreun.de: Geballte Kraft aus Hafer Oat Packs – Neuheit von Sponser

Wir können sicher die Basisinformationen an die Sportler und an der Ernährung interessierten Leuten weitergeben. Zudem pflegen wir eine jahrelange Zusammenarbeit mit den Firmen [Sponser](#) und Burgerstein. Für spezifische Problemstellungen haben wir zudem mit Christof Mannhart von [Consulting Mannhart](#) einen absoluten Profi zur Seite, an welchen wir unsere Kunden weiterverweisen oder uns mit ihm absprechen können. Für den Sportler ist natürlich die ganze Palette der Ernährung für Training, Wettkampf und zur Erholungsförderung von Bedeutung. Viele Erkenntnisse aus dem Sport können wir auch in den Arbeitsalltag transferieren. Klar sind die Themen wie Gewichtsoptimierung und Konzentrationsfähigkeit immer wieder auf dem Tisch.



Gibt es Produkte von Sponser, die Ihr Euren Kunden besonders häufig empfiehlt?

Beim [Americas Cup 2007](#) mit Alinghi zum Beispiel haben wir praktisch die ganze Sponser-Palette gebraucht und die Produkte wurden von den Seglern aus 13 verschiedenen Nationen mit verschiedensten Aufgaben auf dem Boot sehr positiv aufgenommen. Ansonsten verwenden wir oft die [Competition](#) Getränke, [Regenerationsshakes](#) und diverse Riegel. Aber auch für ganz spezifische Problemstellungen hat Sponser praktisch immer ein adäquates Produkt bereit.

Gibt es Produkte im Bereich der Sporternährung, von denen Du findest: Die müssten noch erfunden werden?

Bei [Sponser](#) wird ja ständig weiterentwickelt. Ich denke, der Bereich Regeneration und Konzentration wird aber immer wichtiger. Einige Personen wünschen sich sicher ein kleines Fläschchen zur täglichen Einnahme zwecks Gewichts- oder Cellulitereduktion ohne sich dabei bewegen zu müssen – das wäre aber ganz schlecht für die ganze Bewegungs- und Fitnessindustrie... Falls es trotzdem einmal erfunden werden sollte, so würde OK gerne den Exklusivvertrieb übernehmen! :-)

Was passiert, wenn ein Kunde seine Ziele trotz Personaltraining oder Coaching nicht erreichen konnte? Kam das schon vor? Wie geht ein Sportler mit einer derartigen «Niederlage» (überspitzt ausgedrückt) um?

Das kommt natürlich auch vor. Oft sind die Gründe vielschichtig und es ist wichtig die «Niederlage» seriös und nüchtern zu analysieren – die Erwartungen entsprechen oft nicht den Möglichkeiten und dem effektiven Tun. Ich habe auch schon Leute weggeschickt, weil sie das Gefühl hatten ich könne für Sie alles übernehmen, dabei kann ich ihnen nur helfen Ihre Ziele zu erreichen. Die «big steps» muss jeder selber machen!

Gibt es eine Erkenntnis, die Du den Sportlern gerne mit auf den Weg geben magst?

Kompetent, konsequent und mit viel Freude, Spass und einer Prise Humor jeden Tag das individuelle Optimum anstreben.



Sportler Christian Brader stellt sich vor

Sponser bei Sponser-Sportler Christian Brader stellt sich vor

SPONSER @ EVENTS

Zürich Marathon
17. April in Zürich (Stand im Marathon-Village)
Bike Days 2011
6.-8. Mai in Solothurn
Racer Bikes Cup Solothurn
7./8. Mai in Solothurn
Gutenberg Marathon
7./8. Mai in Mainz DE (Messe-Stand)
38. SOLA-Stafette
7. Mai in Zürich
Seeland-Classic
7. Mai in Lyss BE
Grand-Prix von Bern
14. Mai in Bern (Stand)
MTB Marathon Challenge
15. Mai in Offenburg DE
Hamburg Marathon
20./21. Mai in Hamburg DE
3 Länderlauf
22. Mai in Basel
Stuttgarter Zeitung-Lauf
28./29. Mai in Stuttgart DE
MTB-Festival Tegernsee
28./29. Mai im Tegernseer Tal
Winterthur Marathon
29. Mai in Winterthur ZH
Flughafen-Lauf
2. Juni in Kloten ZH
Challenge Kraichgau
3.-5. Juni in Bad Schönborn DE (Messestand)
Monte Generoso Bike-Marathon
4.-5. Juni in Mendrisio TI
Racer Bikes Cup
4.-5. Juni in Gränichen AG
Ironman 70.3 Switzerland
4.-5. Juni in Rapperswil (Stand)
Töss-Stafette
7. Juni in Winterthur
LGT Alpin Marathon
10./11. Juni in Liechtenstein
Elsa Bike-Trophy
12. Juni in Estavayer-le-Lac
Racer Bikes Cup
11./12. Juni in Engelberg-Titlis