Referatsliste

Mag.Dr. Josef Wiesauer

No sports – Training nach dem Lustprinzip

„Sport als Hygiene ist etwas Abscheuliches!“
BERT BRECHT

Der Vortrag:
Wenn es um Fitness geht, verstehen wir keinen Spass!
Bewegung ist wichtig für unsere Gesundheit und daher Pflicht. Wir stellen die Pulsuhr auf den Fettverbrennungspuls, unsere Dehnungsübungen entsprechen dem letzten Stand des Irrtums, die Wirbelsäulengymnastik wird orthopädisch kontrolliert. Was wäre, wenn wir das alles hinter uns ließen und Sport nur zum Vergnügen machen würden? Dann hätten wir die Chance, das enorme Lustpotential von Bewegung zu entdecken, dann wird Training zum Lustfaktor.

Die Botschaft
Wer Sport betreibt, lebt länger und wird gesünder alt. Solcherart zur Pflicht erhoben, wird Fitness zum Mühsal. Integriert man jedoch lustvolle Bewegung in seinen Lifestyle, leistet dies einen immensen Beitrag zur Lebensqualität. Fitness und Gesundheit ergeben sich dann automatisch, sie sind sozusagen superadded.

Das Buch
„no sports – Training nach dem Lustprinzip“: Sportmagazin Verlag 2005
„Die Mischung macht’s! Aus Anmerkungen, Querverbindungen und Zitaten wird erkennbar, dass sich der Autor mehrdimensional und feinfühlig mit dem Phänomen der menschlichen Bewegung auseinander setzt. Ein gelungener Wurf.“
Toni Innauer

Aus dem Inhalt:
- „Training nur für die Fettverbrennung, ist wie Sex nur für die Fortpflanzung“
- „Die meisten Menschen leben, als säßen sie vor einem Kachelofen und sagen, wenn Du mir Wärme gibst, gebe ich Dir Holz“
- „Die absolute Abwesenheit von Stress ist der Tod“

Chronisch Gesund?

„Die reine Suche nach Gesundheit ist auch eine Krankheit“

PLATON

Der Vortrag

Gesundheit ist das höchste Gut!

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist vielmehr der Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Mit dieser Definition der WHO ist der Witz - Gesund ist nur, wer schlecht untersucht ist – Realität geworden.

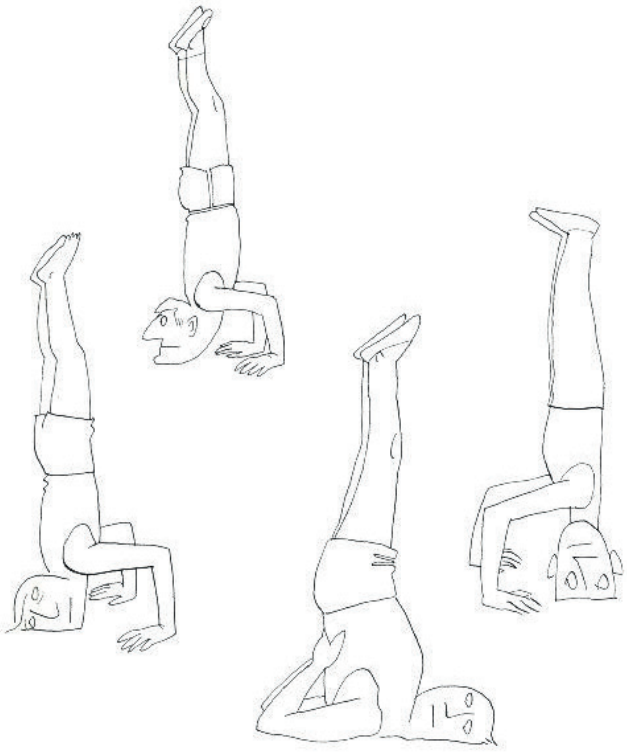
Gesundheit ist ein Mittel, um gut zu leben, nicht mehr und nicht weniger. Wenn wir sie in unserer Gesundheitsbesessenheit aber zum Ziel erheben, verkehrt sie sich ins Gegenteil. So werden wir „unheilbar“ gesund, denn Gesundheit ist nicht grenzenlos verbesserungsfähig.

Die Botschaft

Der Vortrag versucht die Frage zu beantworten: „Was ist für den Gesunden gesund?“ In Wahrheit wissen wir über Gesundheitsvorsorge sehr viel weniger, als uns täglich vermittelt wird. Umso wichtiger ist das know how um die wenigen hard facts der Prävention.

Aus dem Inhalt

- „Gesundheit ist Krankheit auf Urlaub“
- „Das Gegenteil von gesund ist nicht ungesund“
- „Wo Gesundheit drauf steht, kann keine drinnen sein“
- „Gesund sein heißt, mit seinen Krankheiten im Gleichgewicht zu leben“



Kraft meines Alters

„Kräftige Leute sind lustig, schwache traurig“
ARISTOTELES

Der Vortrag
Die positive Auswirkung von Ausdauertraining ist hinreichend bekannt. Es ist gewichtskontrollierend, gut für die Psyche und lebensverlängernd, denn es ist herz-kreislaufwirksam. Die Wirkung von Krafttraining hingegen setzt direkt an der Muskulatur an. Und nur über die Muskulatur können wir Herz-Kreislauf und alle anderen Organe aktivieren. Die Muskulatur ist das größte „Organ“, das einzige, das Fett verbrennt und die Leichtbauweise unseres Körpers ermöglicht. Krafttraining ist jenseits von Bodybuilding und Leistungssport der wichtigste Beitrag zur Alltagsfitness und somit zur Lebensqualität.

Die Botschaft
Gerade jene Zielgruppe, die von Krafttraining am meisten profitieren könnte, meidet es. Einerseits weil das Bewusstsein in Bezug auf Krafttraining bei weitem nicht so fortgeschritten ist, wie beim Herz-Kreislauftraining und andererseits, weil gerade Senioren Krafttraining mit dem negativen Image des Bodybuildings verbinden. Auch sind das „Format“ und die Umstände des Trainings für sie wenig attraktiv.

Aus dem Inhalt
- „Kraft ist im Alter ein Alles- oder Nichts-Faktor“
- „Belastung macht belastbar“
- „Kraft ist sichtbare Kondition“

Mein Ziel ist es, mit 60 fitter zu sein als mit 50. Kraft ist dabei ein wesentlicher Mosaikstein.
LH DR. JOSEF PÜHRINGER

Das Leben ist ein Klimmzug

Der Vortrag:
Die menschliche Kultur ist ein anstrengendes Geschäft!
Wenn wir unsere zivilisatorischen Errungenschaften dazu nutzen, uns aller Alltagspflichten zu entledigen, werden wir merken, dass selbst das Atmen zur Strapaz wird.

Die Botschaft:
Worum es im Leben geht, ist der „Klimmzug" in die nächste soziale Etage.

Aus dem Inhalt:
- „Wenn wir uns an das Leben ohne Widerstand gewöhnt haben, werden wir merken, dass das Leben nicht mehr lohnend ist".
- „Muskeln auf Vorrat sind die beste Investition in die Gesundheit".
- „Der einzig wirklich stressfreie Zustand ist der Tod".

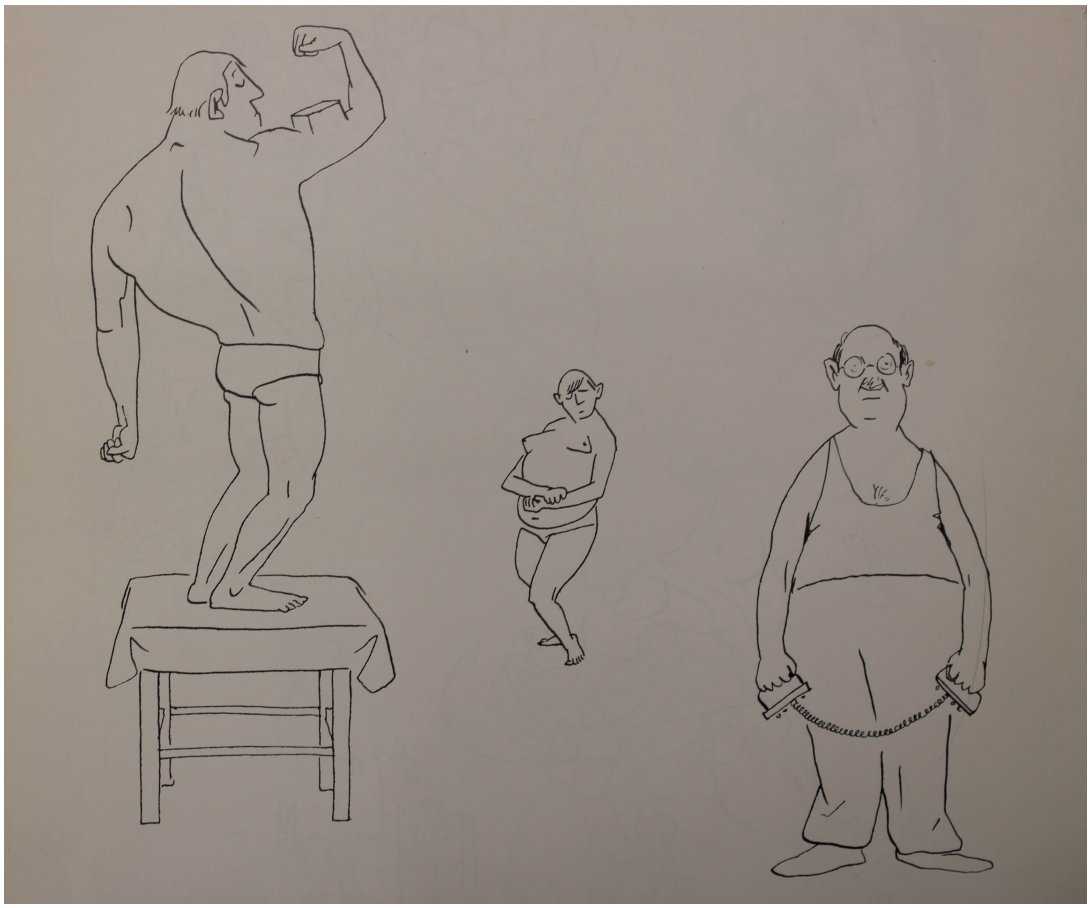
SCHÖN LANGSAM WIRDS ANSTRENGEND!

Hauptsåch G'sund!

Der Vortrag:
Kein Mensch würde den Satz unterschreiben: Hauptsache reich! Weshalb auch Hauptsache gesund zu hinterfragen ist. Gesundheit ist neben Geld die zweite große Währung für ein gutes Leben.

Die Botschaft
Gesundheit lässt sich nicht unendlich steigern. Auch Gesundheit auf Vorrat gibt es nicht. Gesundheit ist a priori nicht sexy, aber Gesundheit ist die Basis für ein gutes Leben.

Aus dem Inhalt:
- „Geld ist nur etwas wert, wenn es Geist wird".
- „Gesundheit macht keine Erektion".
- „Und noch etwas: Stiegen steigen ist (auch) keine Lösung".



Vom Turnen befreit

Das Programm
Die Wahrheit kann man nur mit List verbreiten! Nach dem Motto von Berthold Brecht verpackt der Trainingswissenschafter Dr. Sepp Wiesauer sein Anliegen in eine heiße Diskussion mit dem Kabarettisten Reinhard Nowak. „Sport ist gesund und lustig", so Wiesauer; „Sport ist Mord", kontert Nowak. Der Kampf ist eröffnet. Wenn der Experte dann noch Golf zum Unsport erklärt und richtiges Fitnesstraining empfiehlt, gerät der unterdurchschnittlich kleine Leistungssportler, der das Wampen-Gen des Vaters geerbt hat, in Rage.

Die Botschaft
Das Programm basiert auf den Fachbüchern „Symmetric" und „no sports" von Dr. Josef Wiesauer. Es liefert kompakte Information und Fakten zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Sport. Reinhard Nowak kontert mit Argumenten aus seinem Programm „Sport". In dem repräsentativen Beratungsgespräch kramen sie gemeinsam in den Tiefen der österreichischen Seele. Das Ergebnis ist eine einzigartige Mischung aus Fachinformation und Witz.

Aus dem Inhalt
- Warum auf einen Berg radeln bis die Wadeln brennen, wenn man Glückshormone auch beim Genuss einer 200g Noisette ausschüttet?
- Warum für einen Marathon trainieren, wenn man weiß, dass sich 96 % aller Beziehungen im Umkreis von 2 km ergeben?
- Ich habe zwei Wochen lang eine Diät gemacht. Alles, was ich verloren habe, waren 14 Tage

No sports

„Die Wahrheit kann man nur mit List verbreiten“

BERT BRECHT

Das Programm

„Herr Doktor, mi hats zsamdraht!“ Roland Düringer ist Willy Krivanek, der mit den alltäglichen Problemen der Zivilisation kämpft, wie Übergewicht infolge von schlechter Ernährung, Bluthochdruck, etc. Er zieht seinen Coach, Dr. Josef Wiesauer, zu Rate. Es entwickelt sich ein typisches Beratungsgespräch, indem sich jeder wieder erkennt. Willy nimmt die Tipps zum Thema Training mit dem Lustfaktor dankbar an und setzt sie auf seine ureigene Art sofort um.

Die Botschaft

Das Programm, das als Mischung von Fachinformation und Kabarett konzipiert ist, wird in grandioser Art und Weise beiden Ansprüchen gerecht. Infotainment bestehend aus einem echten Kracher Marke Düringer und kurzer, prägnanter Fachinformation zum Thema Gesundheit und Fitness im Stil von Dr. Josef Wiesauer.

Aus dem Inhalt

- I bin beweglich wia a Kachelofen
- Kraft trainiert ma net, de hot ma
- Dehnen is wos fia d’Weiba

Referenzliste

Sparkasse Oberösterreich
Raiffeisenbank Oberösterreich
Wiener Städtische
AMS Niederösterreich
OÖVP Landtagsclub
BEKO
Teufelberger
Hali
Verein für Konsumenteninformation
Messe Gesund leben, Wels
Wirtschaftskammer OÖ
Kundendienstverband Österreich
Intersport
OÖ Nachrichten
Schimetta Consulting
Land OÖ
Richter Pharma
Cofely
Krippl Watches