

INTERVIEW MIT ...

## STEFAN



*Was willst du im Team Vitality erreichen?*

Den Platin Status. Außerdem ein paar Kilos abnehmen und eine körperliche Fitness erreichen, sodass ich im Herbst an einem Marathonlauf teilnehmen könnte.

*Was ist dein Lieblingssport?*

Laufen, Mountainbiken, Rennradeln, Bergsteigen.

*Was ist dein größter sportlicher Erfolg?*

Marathon gefinished, Rennradalpcross IN-Gardasee an zwei Tagen.

Ausdauer und Disziplin sind wichtig, um das Ziel zu erreichen. Wo oder wann wirst du schwach?

Beim Sport bei Unterzuckerung und Durst, beim Essen bei Chips und Kuchen.

*Was ist dein persönlicher „Schweinhund“?*

Die eigene Bequemlichkeit.

*Wenn du mal keine Lust hast, wie motivierst du dich?*

Mit Musik oder mit dem Blick auf die Waage.

*Mit wem würdest du gerne mal trainieren?*

Jan Ullrich.

*Hast Du einen persönlichen Marathon?*

Die Teilnahme am Öztaler Radmarathon.

*Trainierst du gerne indoor oder lieber outdoor?*

Immer outdoor, egal bei welchem Wetter.

*Ein aktives und gesundes Leben ist für dich ...?*

... wichtig, um zufrieden und glücklich zu sein.

*Hast du sportliche oder andere Vorbilder für einen gesunden Lebensstil?*

Nein.

*Wie entspannst du nach einem langen, stressigen Tag?*

Mit Couchen oder einer langen, gemäßigten Rennradtour.

*Warum sind Sport und Bewegung wichtig in deinem Leben?*

Ganz klar, um fit, vital und gesund zu bleiben.

*Gibt es eine Sportart, die du unbedingt lernen möchtest?*

SUP-Paddeln wäre mal einen Versuch wert.

*Wie sieht dein perfekter Tag aus?*

Vor dem Morgengrauen Richtung Berge aufbrechen und dann entweder einen Gipfel besteigen, einen Trail mit dem MTB rocken oder einen Alpenpass mit dem Rennrad fahren – mit anschließender ausgiebiger Brotzeiteinkehr.

*Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung für dich? Hast du besondere Tipps?*

Ich bin seit über 20 Jahren Veggie und fühle mich gut dabei.

*Welches Hobbies hast du neben Sport?*

Musik hören, Konzerte, Theater, etc.

*Du hast dir fest vorgenommen, Sport zu machen, kommst aber nach einem stressigen Arbeitstag spät nach Hause. Was machst du?*

Man muss auch mal nix machen können ;- ) – vermutlich würde ich mich erst mal ablegen und durchs TV-Programm zappen.