

INTERVIEW MIT ...

CHRISTOPH



Was willst du im Team Vitality erreichen?

Regelmäßig Sport treiben, um meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

Was ist dein Lieblingssport?

Handball.

Was ist dein größter sportlicher Erfolg?

Das Seepferdchen in der 3. Klasse.

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

Bei allen Arten von Süßigkeiten.

Was ist dein persönlicher „Schweinhund“?

Dinge auf die lange Bank zu schieben.

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

Ich denke an meine Familie.

Mit wem würdest du gerne mal trainieren?

Mit dem siebenmaligen Super Bowl-Gewinner Tom Brady.

Hast Du einen persönlichen Marathon?

Unser privates Immobilienprojekt.

Trainierst du gerne indoor oder lieber outdoor?

Ich trainiere lieber an der frischen Luft.

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

... die Grundlage für ein langes und erfülltes Leben.

Hast du sportliche oder andere Vorbilder für einen gesunden Lebensstil?

Der Eishockeyspieler Jaromir Jagr, weil er trotz seines Alters von fast 50 Jahren immer noch Profisport betreiben kann.

Wie entspannst du nach einem langen, stressigen Tag?

Wenn die Kinder im Bett sind, beim Schauen gute Action-Serien auf der Couch mit meiner Frau.

Warum sind Sport und Bewegung wichtig in deinem Leben?

Als wichtiger Anker und Ausgleich zum beruflichen und privaten Alltag

Gibt es eine Sportart, die du unbedingt lernen möchtest?

Hochseesegeln

Wie sieht dein perfekter Tag aus?

Der perfekte Tag beinhaltet für mich den ausgewogenen Mix aus Büroarbeit und ausreichender Bewegung jeglicher Art. Als krönenden Tagesabschluss lese ich unseren beiden Kindern eine Gute Nacht-Geschichte vor.

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

Ausgewogene und gesunde Ernährung ist in meinem Alltag wichtiger denn je. Hinsichtlich Tipps halte ich es mit dem Spruch „One apple a day, keeps the doctor away“.

Welches Hobbies hast du neben Sport?

Familie und Reisen, wobei dies ja bekanntlich aktuell nur sehr eingeschränkt möglich ist.