

## ***“Stress, Vitalität und Fitness sind messbar“***

Prominentes Klientel schwört auf eine neue Methode, die Stärken und Schwächen aufzeigt.

Dem bekannten TV-Moderator Christian Clerici verging auch beim Ironman 07 in Klagenfurt nicht das Lachen.

Auszug aus Interview Wellness Magazin 08/07

*„Die Messung der Herzratenvariabilität hat mein Leben verändert! Ausreichend Schlaf und Regeneration sind mir heute auch im Joballtag wichtiger als früher. Ich wende heute die unterschiedlichsten Atemtechniken an, die mich einerseits auf eine Belastung vorbereiten, damit ich leistungsfähiger werde oder die mich nach einer Belastung schneller entspannen lassen. Dank HRV Analyse kenne ich mein körperliches Potential und weiß, dass ich es nicht einfach so lange konsumieren sollte bis es leer ist, sondern dass ich es auch pflegen kann.“ (C.Clerici)*



*„Mein Kumpel Martin Zoister hat mir mit seinem Programm zur Förderung der Leistungs- und Entspannungsfähigkeit total geholfen“ (running 4/07, C.Clerici)*



Dipl.-Ing. Martin Zoister, arbeitet als Unternehmensberater für Gesundheits- & Sportmanagement und ist Experte für HRV Analytik. Der Physiker und Gesundheitswissenschaftler berät und betreut mit seiner AVT consulting neben bekannten Persönlichkeiten aus Sport und Wirtschaft, international tätige Unternehmen und deren Führungskräfte in den Bereichen Stressmanagement, Gesundheitsförderung und körperlicher Fitness. ([www.avt-consulting.at](http://www.avt-consulting.at))

*Nach einem schweren Burnout in Verbindung mit gesundheitlichen Problemen habe ich mich 2005 für die Ausbildung zum akademischen Body-Vitaltrainer entschieden. Der neue Weg als Gesundheitsexperte in Kombination mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als Physiker und Marketingmensch sind die Basis meiner beruflichen Karriere als Unternehmensberater für Gesundheits- & Sportmanagement. Innerhalb der letzten drei Jahre ist es mir gelungen, mich mit meinem Unternehmen AVT consulting als Experte für Stressmanagement und HRV-Analyse am österreichischen Markt zu etablieren. (M.Zoister)*

Weiters leitet der Gesundheitsexperte das Austria Vital Team, eine Organisation für ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Folgend dem Leitsatz „Kompetenz auf Spezialisten verteilt“ sind in diesem Unternehmen Fitnesstrainer, Sportwissenschaftler, Ernährungsexperten, Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister unter einem Dach vereint und österreichweit gemeinsam in der Gesundheitsförderung tätig ([www.avt.or.at](http://www.avt.or.at)).

Beispiel für ein erfolgreiches Gesundheitsprojekt:

Wichtigstes Kapital von Führungskräften ist die Gesundheit. Dieser Anforderung Rechnung tragend, entwickelte die SVA, als Krankenversicherungsträger der gewerblichen Wirtschaft unter der Leitung von Dir. Dr. Martin Scheibenpflug, Landesstelle OÖ, in Zusammenarbeit mit Dipl.-Ing. Martin Zoister, die Projekte „Leistungsfaktor Stress“ und „Fitness- und Ernährungscamps“ im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsgedankens.