

# DIE LAUFTRAINERIN

2024/25

Für Sportler,  
Familien &  
Unternehmer

**ACHTUNG**  
*Dialekt*

Mitarbeiter  
Gesundheit &  
Schnelle Küche  
im FOKUS

**Laufend  
Leben**

Von Laura Proßegger



**TIPP'S & TRIX**  
wies lafn kunn

*Mag. Nr. 1.0*

# Laura Proßegger

Dipl. Lauftrainerin & Ernährungsexpertin



I bin de Laura und seit 2023 Dipl. Lauftrainerin und moch einige Webinare fi Regionale und Saisonale Ernährung mit dem Fokus LOW Budget. Mia is gonz wichtig an haufen Bewegung zu hobn, an lieabstn in ganzn tog, sowie dahoam nur is beste zu verkochen. Durchdes das ma sehr vü an Angebot in da Region hobn und i mi mit den Tog fi Tog ausanonda setz gibts in dem Magazin a paar Rezepte die immer eingebaut werden kinnen. Durch mein Alltag bleib wie ba onane a ned vü zeit fi aufwändige sochn, deswegn is umso besser schnell, mega gsund und lecker zu kochn. Koan ongst mei erste ausbildung woa Köchin!

Servus liebe Leser!

Es gfreid mi sehr, dass eich mei erstes Magazine in de Händ gfallen is!

Es werd mal ganz was anderes sei olles im Dialekt zu lesen.

Fois du die ez frogst, „WARUM DIALEKT?“

Gonz oafoch – i lieb Dialekte ;)

In de naxtn paar Seiten gibts einige sochn die i gern weitergeben mecht. Zum oanen draht sich vieles um in Sport und um die normale solide Lebensweiß sowie um Projekte für Unternehmen und die Mitarbeiter Gesundheit.

Und de gonz hoab diskutierete Work Life Balance.

HERSCHEIT VON



PEAK  
FORM TRAINER



# Leidenschaft



## Sport & Familie

Mit an guadn Zeitmanagement und beiliegender Ideevorschläge gelieng es dir ganz genau so guad wie mir!

### So kannts Funk´n:

1. Laufen mit Kinderwagen oder ältere Kinder am Rad und de Eltern laufen:  
Jeder profitiert vo da guadn Luft und man mocht sei Training. Wenn de Kinder größer sein, umso besser! Verstecken oder Fangen geben in erwachsenen schnell a hohe Herzfrequenz wo ma sich sehr guad in geschwindigkeitsintervallen üben kunn. De Kinder sein sowieso Bewegungssüchtig und so mochts donn a spaß fi olle.



2. Radtour: Mit ana zünftigen Jause im Gepäck kunn ma hinfoahn wo ma will, ob Kinder im Sitz oder selber aufn Radl ganz gleich, ma muass sich nur de geeignete Strecke Planen und es geht scho los.
3. Schwimmen: Egal welches Wetter und wie alt des Kind is, geht immer. De kloanen kinnen schon mal bissl mit den Eltern mitschwimmen oder probieren selber. Ball spiele sowie Wettschwimmen mit anderen Kindern oder Freunden is a immer a gern gemachte gaudi



4. Fußballplotz und Kindespielplatz: Oase für Bewegung. Huck die nied nieder und sei ned zwieder, Spiel mit de Kloanen, laff uma und klettert überoi aufe, glab mas des is Workout fi fortgeschritte.



5. Yoga: Es gib viele kinderfreundliche Yoga-Routinen, die Spaß machn und gleichzeitig dehnen. Oder fürn Papa a paar Kraftübungen mit Zusatz Gewicht



# Laufend Leben: Mehr als nur Training

## Laffen is da beste Weg um Körper und Mentalegesundheit zu stärken!

- ✓ Bequeme Laffschuach
- ✓ Lieder mit denen du Emotionale Momente erlebt host und de die Motivieren
- ✓ Ziag da wos schens on und ause mit dir ;)

Wenn du Anfänger bist startest du longsom. Mal a lange schnelle Runde gehen und immer wieder a paar Meter laufen und des so oft und long du Zeit und lust host. Mal ruhig mit dir des erste halbe Jahr. Danach derfst die als erfahren einstufen! Donn schaut des so aus : Variiere des Training. Integriere Tempoläufe, Intervalltraining und längere Läufe, um dei Ausdauer und Geschwindigkeit zu verbessan.

Bauch – Beine – Po Stärken vorm Fernseher ned vagesenn!!  
& ERHOLUNG! Pausentag ist Faulenz und Fress Tag!!

*Dein Laufguide*

### Das is Training wos bring nu a paar extras dazua – Is Lauf ABC

Nim i gern zum Aufwärmen her, kunn aber ois sepperate Trainingseinheit gelten. Anbei 3 de alles Hüftabwärts trainieren. Bitte immer de Körperspannung im Oberkörper halten, des is de Voraussetzung um aufrecht z`bleibn.

**# 1 Skippings:** Fußgelenkarbeit. Ausführung (verständlich in Deutsch) Laufe in kleinen Trippelschritten und ziehe dabei das Knie nur leicht an. Achte darauf, dass du das Fußgelenk beugst und streckst, den Fuß also komplett abrollst. Die Schritte sollten möglichst schnell ausgeführt werden. Ich empfehle, die Schnelligkeit von Runde zu Runde zu steigern.

**# 2 High Knees:** werdn a Kniehebelauf genannt. Ausführung: Ziehe bei jedem Schritt das jeweilige Knie auf Hüfthöhe oder wenn möglich sogar höher. Achte auf kurze, möglichst schnelle Schritte. Wichtig ist, dass du deinen Fuß abrollst und noch auf den Boden aufstampfst.

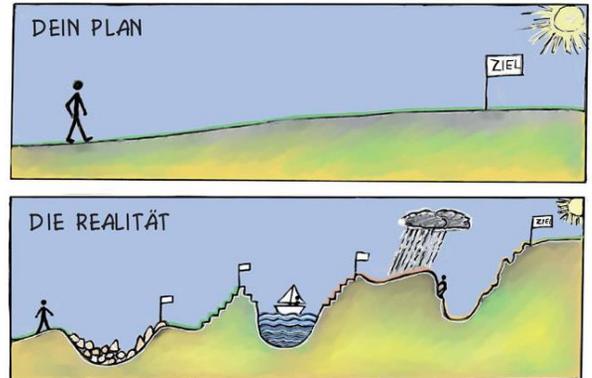
Variante: High Knees lassen sich auch mit nur einem Bein durchführen. Dafür konzentrierst du dich auf das Anziehen eines Beines. Sobald dieses den Boden berührt, ziehst du es direkt wieder an. Nicht vergessen: Nicht nur eine Seite trainieren.



**# 3 Butt Kicks:** „Anfersen“. Ausführung: Ziehe bei jedem Schritt abwechselnd die Fersen bis zum Gesäß. Achte auch hier auf kleine, schnelle Schritte. Setze immer den ganzen Fuß auf dem Boden ab, bzw. du zuerst die Fersen und rolle dann den Rest des Fußes ab.

# Lebensqualität schaffen

→ bedeutet, in vollen Zügen zu genießen und ein Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und persönlichen Interessen zu finden. Worauf wir nun schauen ist, dass man essentielle Vitamine für eine gesunde Ernährung nun dazu nehmen. Owa dazu in den nächsten Seiten.



In derer hinsicht waratn ma ez ba da Work-Life Balance...

Is a Prozess, den ma durchläfft bis man sichs Grichtet hod wies fi oan am besten funktioniert.

**"Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab." – Marc Aurel**

Mit da Bewegung so de Ideen!

Konzept für den Alltag:

- **Augenmerk auf zu Fuß gehen / Treppen bevorzugen**
- **Sportliche Hobbys auch mit Freunden umsetzen**
- **Sportaktivitäten mit der Familie**
- **Tägliche kurze Trainingseinheiten (10-15 Minuten)**
- **Putzen oder Gartenarbeit als Workout nutzen.**
- **Laufgruppe, Fitnesskurs oder einem Sportverein beitreten**

# 6 Ernährung

Low Budget Fokus



## Planung & Einkauf

Wochenmenü- und vergiss den  
planung anderen schmarrn.  
Einkafslistn erstön Schau wost nu  
Märkte bsuachn Vorrätig host und  
Aktionen nutz des verkochst,  
In gressare sodass nix zum  
Mengen einkaffn verschmeissn is  
Kaff des ein wos  
da Mensch  
essentiell braucht

**ESSENTIELLE VITAMINE =  
LEBENSNOTWENDIG!!**



**Vitamin A D E K**

**zu 100% in einem Ei**

Oder fi de Veganer in Kaltgepressten Ölen,  
Nüssen, Gemüse, Algen, Hülsenfrüchte uvm...

## Reste verwerten und Geld sowie unnütze Einkäufe sparen!

Gemüse restl in a Sackerl  
eini und eingefriern, wenn  
is Sackern voll is in  
Wasser köcheln,  
Gewürze dazua und ma  
hod sei eigenen  
Gemüsefound OHNE E-  
Nummern und OHNE  
Chemiesche Behandlung.

(Insider: schauts eich mal  
in Christian Lege im  
Youtube an, viel Spaß)  
Sollt vom Essn was über  
bleiben, am naxtn Tog  
essn oder eingefrieren,  
wos de meistn eh scho  
wissen ;)

Damits Restl Verwertung  
gib bitte fleißig söm  
kochn, is gsünder und  
günstiger!



# 7 Rezepte

Das ganze Jahr verwendbar

## VOLLKORNCOUSCOUS

Gleich welche Saison und was du alles in die Pfanne schmeißt und anbrätst, wurscht. Gieß dein Gemüsefond, Wasser oder Milch dazu und in Couscous ein. BÄÄM 10 Min. alles fertig.

Pilze (Vitamin B, C, D) geht Saison unabhängig. Die lieben gibst du auch zum Züchten für daheim auf dem eigenen Kaffeesud!

Kräuter und Creme Fraich auch, eh kloa



OHNE KNETEN!

500g Dinkelvollkorn

1 Packung Germ & ca. 300ml Wasser

Ois verrühren mit einem Löffel, dauert ca. 3 min. dann soll alles ganz „schwabbelig“ sein und für ca. 2 Stunden ruhen. Danach in die Kastenform legen und ins Backrohr für 1h10min bei 200 Grad Ober-Unterhitze

**Tipp: 0,5 Leib wie das kostet beim Bäcker 4,95.-**

**Do homma an Kostenaufwand für ca. 1 Euro. Mit dem Kriag in uamoi 4 Leibe ausa**

## PIZZA – Delikates Schleckende Deluxe

selber gemacht! Pro Pizza um wenige Cent & Saison unabhängig

500g Mehl (geht sogar mit Vollkorn)

1. Packung Germ / 280ml Wasser / Gewürze was es will

Alles wieder mit dem Löffel verrühren und ruhen lassen, du wirst nicht wild umherkneten, mochtst schnelle Küche, wir haben nämlich immer „gnetzig“

Danach auf ein Backpapier verteilen, achtung pickig obwohl nachdem alles liegt kannst anfangen mit eichem belegen.

Tomatensauce, Käse, Gemüse, Chili wie es dir so mochtst es.

Wenns ohne industriellen Zucker und selber gemacht ist kannst es auch ohne Schuldgefühle essen. Der was ganz perfekt drauf schaut duad in Käse noch n Backen quasi nicht flüssig auf. Don hod ma koane Transfette!



# 8 Gute Vorräte

- ✓ **Selber gemachtes Kimchi oder gekauftes**
  - ✓ **Vollkornnudeln**
  - ✓ **Cerealien**
  - ✓ **Haferflocken**
  - ✓ **Dinkelreis**
  - ✓ **Vollkorncouscous / Polenta**
  - ✓ **Eingelegtes Gemüse**
  - ✓ **Verschiedene Kräuter gefrohren**
  - ✓ **Bitterschokolade ab 90% Kakaoanteil**
  - ✓ **Kokosmilch !00% Kokosfleischanteil**
- 



## Kimchi aus Resten:

Kohl-Sorten allerlei können immer hinzugefügt werden, sowie Wurzelgemüse. Die Abschnitte im Glas und im Kühlschrank halten. Würzen kann man mit Zwiebel, Knoblauch und Chili abschnitten, sowie Salz, Sojasauce und Ingwer. Immer kurz umrühren, wenns Glas voll ist, bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Ca. 2 Wochen.

## Polenta Inspiration

200ml Wasser / 300ml Milch (A Vegan möglich)  
bissl warm werden lassen im Topf und Polenta  
Einrühren. Maggikraut, Petersilie und  
Schnittlauch sowie  
2 EL Parmesan und  
2 EL würzigen Käse noch  
Wahl dazu rühren und zu  
gegrillten Fleisch oder Gemüse  
genießen. Wenns am nächsten Tag  
über ist, nochmal aufs Blech und a  
quasiPizza draus zaubern ;)



## Kräuter Tipp - 1x setzen Jahrelang ernten

Ysop  
Schnittlauch  
Thymian  
Salbei  
Rosmarin  
Maggikraut  
Oregano  
Waldmeister  
Melisse

# 9 Meal Prep

## Für Klein & Groß

Die perfekte Jause für Kinder

**Zusammensetzung:**

- **Proteine:** Käsewürfel, hartgekochte Eier
- **Kohlenhydrate:** Vollkornbrot
- **Gemüse:** Karottensticks, Gurkenscheiben, Paprikastreifen
- Wasser, Buttermilch oder Natur Molke kann genossen werden

**Beispiel:** Vollkornbrot mit Kürbisaufstrich, Karottensticks, Nüsse

---

## Meal-Prep Gerichte für den Kühlschrank

**Salate:**

- Quinoa-Salat mit Tomaten, Zucchini und Feta
- Couscous-Salat mit Paprika, Gurken und Kichererbsen

**Warme Gerichte:**

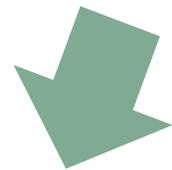
- Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer
- Brokkoli-Quiche mit Vollkornboden
- Gemüsecurry mit Kartoffeln und Karotten

**Beilagen:** Kartoffelsalat mit Kräutern und Essig-Öl-Dressing



Was braucht ma?  
Mut fi neues!  
Verpackt in Aufbewahrungsschüsseln

Ü  
b  
e  
r  
e  
b  
e  
n  
s  
t  
i  
t  
p



Saisonunabhängige  
Vorräte wie:

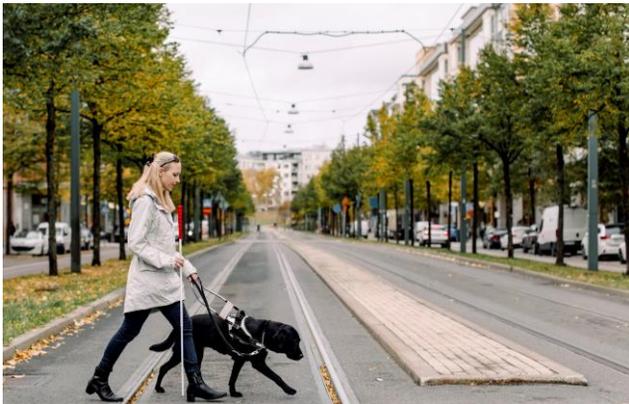
Mehl, Germ, Karotten,  
Kartoffeln,  
getrocknete Kräuter,  
Nüsse & Kerne

# 1 | "Fit & motiviert: 0 Firmensport als Erfolgsrezept"



## Bewegungspausen statt Kaffeepausen

**Aktive** Bewegungspausen wie dehnen, a schnelle Runde um de Firma verbessern scho de Durchblutung & steigern die Konzentration is a willkommene obwechslung.



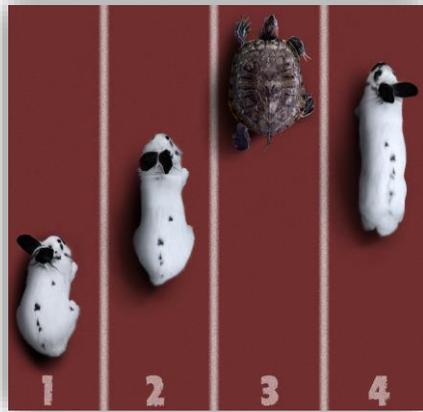
### **Team-basierte Aktivitäten:**

Auf verschiedene sportliche Aktivitäten da Mitarbeiter ein geh, wie Laufen, Radfahren oder Fitness-Kurse.

De Gruppen treffen sich regelmäßig während der Mittagspause oder nach der Arbeit, was de Motivation steigert und a Teamgefühl stärkt.

### **A Wettbewerbe:**

Regelmäßige freundschaftliche Wettbewerbe zwischen Abteilungen fördern in Spaß am Sport & zommenholt.



### **Bewegungs- und Gesundheitstage:**

Themen wie ergonomisches Arbeiten, Rückenschule und Stressbewältigung. De Veranstaltungen bieten wertvolle Tipps fin Olltag und schaffen a Bewusstsein fi de Bedeutung vo Bewegung und Gesundheit.

# 1 | Snack it right: 1 | Guade Alternativen fin Oawatsplotz"

## Obstkorb woa gestern!!

Dank foischa Ernährung hobn scho 1/3 der Österreicher a unverträglichkeit an Frucktzucker (Fructose-Malabsorption). Danke owa na des brauch ma ned nu mehr unterstützen!

### Snacks am Arbeitsplatz müssen nicht langweilig sein.

Mit ana Auswahl de jeder mog kunn man sich des oafoch söm aussuachn wos ha hobn will.  
Oiso geht los:

## Snack-Rotation:

Jede Woche übernimmt a ondane Abteilung de Snack-Station. De Mitarbeiter können ihre Lieblingsnacks voston und teilen, wos ned nur de Ideen weckt, sondern a de Teamdynamik fördert.

## Snack-Ideen-Wettbewerb:

Veranstaltens holbjährliche Wettbewerbe, bei dem des kreativste Team gekürt wird undoamoi is gesündeste Team.

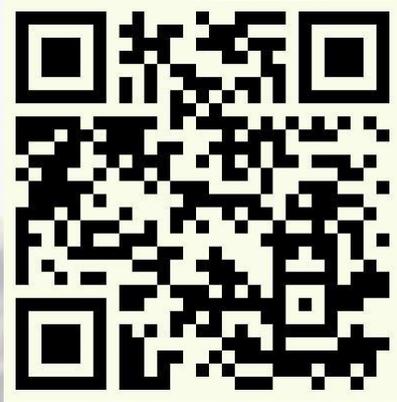
De Gewinneridee wird don fürs naxte Monat in de Snack-Station integriert.

I  
n  
n  
o  
v  
a  
t  
i  
o  
n



# Magazine is hier erhältlich:

**QR – CODE DOWNLOAD**



Zur Buchung von:  
Ernährungsberatung, Eventvorträge, Firmengesundheit,  
Lauf- & Fitnesstrainings bitte gern per Mail an:

[laura@lauftrainer-innsbruck.at](mailto:laura@lauftrainer-innsbruck.at)

Danke!