**DER KLEINSTE SCHRITT IST SCHON EIN ANFANG!  
Mehr Lebensqualität & Lebensfreude mit U-fit – Energy in Balance:**

**Ernährungswissenschaf­terin und Personaltrainerin Mag. Karin Pauer konzipiert individuelle Ernährungs- und Bewegungskonzepte, die für jeden einfach im Alltag umsetzbar sind und dabei auch viel Spaß machen...**

Den eigenen Körper wieder in Form bringen, fitter werden, eine bewusste und gesunde Ernährung in den hektischen Alltag integrieren und insgesamt wieder mehr Energie und Wohlbefinden erlangen. Wer wünscht sich das nicht. Doch aller Anfang ist bekanntlich schwer: wären da nicht der innere Schweinehund, der stressige Job, Familie und Kinder,die vielen spannende Freizeitverpflichtungen... Aber Schon Seneca wusste: Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern viel, die wir nicht nutzen. Viele Menschen brauchen daher einen kleinen Schubs, um den ersten Schritt aus ihrer Komfortzone zu machen. Ein Personaltrainer kann dabei unterstützen wieder in Bewegung und zu einem vitaleren, gesünderen Lebensstil zu kommen. „In meiner Arbeit als Ernährungsberaterin und Personaltrainerin möchte ich meine Kundinnen und Kunden dabei bestmöglich unterstützen, ihre persönlichen Ziele auf gesundem Wege und mit jeder Menge Spaß zu erreichen. Ich freue mich, dass es mir immer wieder gelingt auch selbst deklarierte „Bewegungsmuffel“ zu begeistern, zu inspirieren und zu motivieren“, erklärt U-fit Geschäftsführerin, Ernährungswissenschaf­terin und Personaltrainerin Mag. Karin Pauer.

**Warum Individualität bei Ernährung & Bewegung ein absolutes Must ist.**Jeder Mensch ist einzigartig und braucht eine individuelle und auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Strategie, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Mit langjährigem Know-how, ganzheitlichen und individuellen Ernährungs- und Bewegungskonzepten, innovativen Ideen und einem ansteckenden Optimismus unterstützt Mag. Karin Pauer Einzelpersonen, aber auch Unternehmen dabei, wieder mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu erlangen. „ Mir ist es enorm wichtig, maßgeschneiderte Konzepte zu entwickeln, die auch mit dem Alltag meiner Kundinnen und Kunden tatsächlich kompatibel sind. Es macht wenig Sinn, jemanden zu viele Trainingseinheiten in der Woche zu empfehlen, wenn damit enormer Stress verbunden ist und so der Spaß an Sport und Bewegung gleich wieder verloren geht“, betont Mag. Karin Pauer.

Als ambitionierte Athletin merkte Karin Pauer auch, wie wichtig die richtige und typgerechte Ernährung ist, um erfolgreich zu sein. „ All diese Erfahrungen und mein langjähriges Know how in den Bereichen Ernährung und Bewegung gebe ich nun Menschen in Form von Beratungen, Vorträgen und Workshops weiter. Denn: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt für ein aktives, gesundes und freudvolles Leben zu machen!“

**Mag. Karin Pauer** ist Ernährungswissenschaf­terin und Personaltrainerin. Seit 2012 ist die ambitionierte Sportlerin Geschäftsführerin des ganzheitlichen Trainingsstudios U-fit in Wien.

Das Interesse an Sport und gesunder Ernährung war bei der gebürtigen Burgenländerin schon als Kind sehr stark ausgeprägt und damit ihr schulischer Werdegang klar vorgegeben: Nach dem Besuch des Sportgymnasiums absolvierte sie das Studium der Ernährungswissenschaften. Während der Studienzeit machte sie noch zahlreiche Ausbildungen im sportlichen Bereich. Seit 2005 ist Karin Pauer auch als Personaltrainerin und seit 2008 als Uniqa Vitalcoach aktiv. Sie begleitet und unterstützt Unternehmen und Einzelpersonen bei der Planung und Verwirklichung von Bewegungs-, Ernährungs-, und Gesundheitszielen. Als Mensch, der immer neue Herausforderungen braucht, nimmt die 39-jährige Powerfrau selbst auch an sportlichen Wettkämpfen teil: ob im Tennis, Lauf- oder Radsport. In vielen Vorträgen und Workshops gibt sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit viel Energie, Inspiration und Motivation weiter.

## U-fit – Energy in Balance! U-fit bietet individuelle Gesundheitskonzepte für Unternehmen und Einzelpersonen. Bei der Zielerreichung unterstützt ein dynamisches und innovatives Team bestehend aus Therapeuten, Coaches, Trainern und Ärzten.

## Mehr Informationen zu Mag. Karin Pauer und U-fit unter <https://u-fit.jimdo.com>

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Medienkontakt: SPIEGL & LEHNER OG, Relations Management:**Doris Spiegl: +43/676/540 15 94, [spiegl@spiegllehner.com](mailto:spiegl@spiegllehner.com)

Karin Lehner: +43/650/555 66 56, [lehner@spiegllehner.com](mailto:lehner@spiegllehner.com)