

# Profil Anita Kunz

## Praxis für Bewegung Ernährung Stressmessung

Adresse	heartcheck GmbH Höschgasse 64 8008 Zürich
Mail Web	akunz@heartcheck.ch www.heartcheck.ch
Fon	044 210 03 90
Hobbies	diverse Sportarten, Reisen, Fachliteratur, kulinarische Exkursionen
Stärken	fachkompetent, vertrauenswürdig, zuverlässig, verantwortungsbewusst, praxisorientiert

### In a nutshell

Meine drei Kompetenzbereiche sind

1. Kommunikation
2. Leadership
3. Bewegung Ernährung Regeneration



Gesundheit ist ein Prozess,  
kein Zustand.

## 1. Meine Kommunikationserfahrungen

**Facts: Der Mensch braucht klare Gründe, warum er etwas verändern soll. Erst dann ist er bereit, sein Potential auszuschöpfen.**

Ich verfüge über einen langjährigen Leistungsausweis als Frontfrau und TV-Moderatorin u.a. mit eigener Gesundheits- und Lifestyle-Sendung. Diese Erfahrungen bilden die Grundlage für meine Arbeit als Referentin und als HealthCoach. Der „MAS Communication Management and Leadership“ gibt mir das nötige Rüstzeug Gesundheit spannend zu vermitteln und Botschaften gekonnt und zielbewusst zu platzieren.

### Meine Stärken

kommunikativ, interessiert, kreativ, vernetzt

### Entsprechende Aus- / Weiterbildungen

- CAS Communication Management ZHAW
- Marketingmanagement in der Gesundheitsbranche Uni Bern
- Moderation speak GmbH
- Auftrittskompetenz Sat.1 Hamburg

### Sat.1(Schweiz) - people – das Magazin der Schweizer Illustrierten

Moderation und Redaktion der wöchentlichen Lifestyle Sendung. Ringier TV produzierte mit „people“ Geschichten und aktuelle Beiträge über internationale Promis und Lifestyle. Mode, Glamour, Society und Top Stories zeichneten die Sendung aus.

### SF2 - Co-Moderation Bilanz Business Talk

Der Talk mit prominenten Gästen aus Finanz und Wirtschaft, angelehnt an die Monatszeitschrift Bilanz, wird monatlich ausgestrahlt. Hauptgast mit Quotenrekord war das Interview mit dem damaligen Bundesrat Christoph Blocher im Paul Klee Museum in Bern.

### Tele M1 und Tele Tell - Produktion & Moderation Gesundheit

Die Sendung „Gesundheit“ war ein wöchentliches Sendegefäss über aktuelle Themen um Gesundheit, medizinische Erkenntnisse, Lifestyle und Fitness. Die Sendung wurde von der TMT Productions AG der AZ Medien Gruppe im deutschsprachigen Sendegebiet ausgestrahlt. Für die Sendung war ich für den Schweizer Fernsehpreis nominiert worden.

## 2. Meine Führungserfahrungen

**Facts: Eine Führungsperson hat immer „Energiegeberin“ zu sein. Eine stabile Life-Balance und eine gute Regenerationsfähigkeit sind deshalb fundamental.**

### Meine Führungsstärken

Betriebswirtschaftliches und strategisches Denken zur Beurteilung von Chancen und Risiken, um daraus gezielte Massnahmen und Projekte abzuleiten.

### Entsprechende Aus- und Weiterbildungen

- MAS Master of Advanced Studies 2017 ZHAW in Communication Management and Leadership
- abgeschlossenes Grundstudium in Wirtschaft Universität Zürich
- Wirtschaftsmatura KME Zürich

### Sprachen

- Deutsch Muttersprache
- Französisch mündlich und schriftlich
- Englisch mündlich und schriftlich
- Italienisch Grundkenntnisse

### Managing Partner heartcheck GmbH

heartcheck ist Spezialist für Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Der Fokus liegt auf Leistungsoptimierung und Regeneration. heartcheck hat Methoden zur Messbarkeit von Gesundheit entwickelt. Die erhobenen Parameter sind Voraussetzung für gezielte Massnahmen im betrieblichen Gesundheitswesen. Der Erfolg wird messbar. Neben der operativen Führung bin ich für folgende Bereiche zuständig:

- Systemische Projektberatung
- Gesundheitsmanagement (Wissensvermittlung, Coaching, Training)
- physiologische Messungen, Interpretation, Massnahmen

### Geschäftsführung arena225

#### Fitness Tanz Yoga - Personal und Medical Fitness

Erfahrungen als Führungsperson sammelte ich als Geschäftsführerin des weitläufig bekannten Tanz- und Fitnesscenters, der arena225 und der Personalleitung von 100 Mitarbeitenden. Die arena225 war 25 Jahre lang international bekannt für Profitanz und Influencer der Fitnessbranche.

Als Personal Trainerin konnte ich zudem die Zürcher Fitnessszene 20 Jahre lang mitprägen. Vor allem mit dem Aufbau von professionellem Personal Training und Medical Fitness. Beides hat sich heute auf dem Markt etabliert.

Mein Programm: fit.satt.ausgeschlafen.

**i'm not coming  
to work today  
because i did  
squats yesterday**

## **Körperliche Fitness**

Strategien für Sitz- und Stehberufler  
dipl. Personal- und Rückentrainerin  
Advanced Group Fitness Trainerin und Leistungssportlerin

**i'm sorry for  
what i said  
when i was  
hungry**

## **Metabolische Fitness**

Grundlagen der Ernährungsmedizin nach Dr. med. Jürg Kuoni  
Body Composition Analysis, Medizinische Universität Graz  
Analyse und Interpretation Zucker- und Fettstoffwechsel

**i could be a  
morning person  
if morning happend  
to be around noon**

## **Autonome Fitness (Aktivierung - Regeneration)**

Chronobiologie und HRF-Expertin nach Prof. Dr. Max Moser, HumanResearchInstitut  
Trainer Adaptive Resilienz mittels Biofeedback-Methode, Dr. med. Peter Grünewalder  
Oxygen Advantage Instructor London - Atemtraining nach Buteyko und Patrick McKeown