

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 1 2023
Österreich € 4,--
Schweiz CHF 5,--
Deutschland € 4,--

MÄNNERTHEMEN
Vom Männerschnupfen
bis zur Pädophilie

EVENTTIPP
Die FITGALA 2023

AVOCADO
Gesundes Fett?

10 SCHRITTE
zu deinem persönlichen
Erfolgsjahr

"LET'S MOVE"
Für ein fittes Österreich

97



9 190010 130086



BRANDNEU!

everbuild - die neue Marke in Österreich.

Die Premium Supplemente zum Top-Preis, bieten neben einem unglaublichen Geschmackserlebnis, die beste Wertigkeit! Sagenhafter Geschmack, top Werte zum besten Preis.

Exklusivvertrieb Österreich, Deutschland, Schweiz:

WWW.USNONLINE.AT

Interessante Händlerkonditionen für Studiobetreiber und Shops



✉ INFO@USNONLINE.AT

📘 USN.AUSTRIA

📷 USNONLINE_AT

INHALT



4 FITINSIDER
News & People

6 FIBO 2023
For a strong and healthy society

8 LET'S MOVE
Für ein fittes Österreich

15 Krav Maga Fitness
Effektives Gruppentraining

16 Eventtipp
FITGALA 2023

20 Der Männerarzt
Dr. Georg Pfau

28 INN'S HOLZ
Hotel & Chaletdorf

32 Life Coach
Juliana Käfer

36 7 Tipps zum Abnehmen
Silvia Hahn

40 Avocado
Gesundes Fett?

46 Mobility- versus Stretchingtraining
Mag. Konrad Höfinger

51 Nicole Thomaseth
Fitness Model des Monats

IMPRESSUM Herausgeber und Verleger FITNESSNEWS Papula KG 4048 Puchenau Mittelpromenade 83 Telefon 0650/2436389 UID-Nr ATU60827626 e-mail office@fitnessnews.at Chefredakteur Pia Papula Korrespondenten Herbert Somplatzki Dr. Georg Pfau Erika Papula ÖSCV/Peter Papula Juliana Käfer Carmen & Jasmin Klammer Fotografie Hans Kühnl Shutterstock Produktion Propixel Druck DVP Linz Print & Onlinewerbung 0650/2436389 Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Die nächste FITNESSNEWS Ausgabe erscheint am 10. April 2023
www.fitnessnews.at



Max Fraisl bekannt als Daniel Craig Double

Top in Form für die Kinoleinwand

Leinwanddebüt

Im nächsten Jahr feiert Max Fraisl seinen 50er und seit über 30 Jahren gehört Training zu seinem täglichen Alltag. „Mit bald 50 ist es natürlich anstrengender als früher“, erklärt der Best-Ager. Nichtsdestotrotz weiß er, dass sein durchtrainierter Körper Teil seines

Erfolges ist. Ab Mai dieses Jahres wird Max sein schauspielerisches Können als Hauptdarsteller bei den Dreharbeiten in Port D'Andratx auf Mallorca unter Beweis stellen. In dem actiongeladenen Drama "Am Rande der Macht" mimt Max den lässigen Mittelsmann Vinc, der gemeinsam

mit seinem Kompagnon Marc (Mike Hödl), dem Drogenboss Vito (gespielt von Christian Fiedler) seine Dienste erweist. Im Film, der im Herbst in die Kinos kommt ist viel nackte Haut zu sehen. Ein Grund für Max beim täglichen Training im JB Athletics in Eisenstadt alles zu geben.

Neuer Standort

Catalin Mircan, erfolgreicher Sport-Physiotherapeut und Trainer, lud im Dezember zur Neueröffnung seines „Catafit“ ein, wo er in den Räumlichkeiten des Feel Well City Sports & Wellness Clubs in Linz jetzt seine Kundinnen und Kun-

den betreut. Ob Jung oder Alt, mit gezielter Leistungssteigerung und Spaß begleitet er die Patienten auf dem Weg zur Genesung. Seine Fachgebiete sind Physiotherapie, Manuelle Therapie, Sportphysiotherapie, Heilgymnastik und Konditions- &

Koordinationstraining. Catalin Mircan war mehrfacher Staatsmeister und weltweit unter den Top 5 im Kunstturnen. Er betreut auch zahlreiche Leistungssportler, damit diese nach Verletzungen schnellstmöglich wieder fit werden.



Gut gelaunt bei der Eröffnung: Catalin Mircan (r) mit Hans-Jörg Huemer

Feel Well Boss Huemer (l), Lisa Kaiser, Sabine Halmerbauer und Catalin Mircan

13 – 16 APR 23 Exhibition Centre Cologne

FIBO

GLOBAL FITNESS

For a strong and healthy society.

Built by



In the business of building businesses

Get your ticket
fibo.com



FIBO

MOBILISIERT GEGEN BEWEGUNGSMANGEL

Die Fusion der Fitness- und Gesundheitsbranche schreitet voran. Welchen Beitrag die beiden Boom-Sektoren im Zusammenspiel leisten können, demonstriert die FIBO vom 13. bis 16. April in Köln.

Unter dem Motto „for a strong and healthy society“ erweitert die weltweit wichtigste Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit ihr Ange-

bot für medizinische Berufsgruppen und Institutionen wie Ärzte und Kliniken. Gemeinsam mit „Exercise is Medicine“, EuropeActive und dem European Health & Fitness Forum, der BSA-Akademie und der Deutschen Hochschule für Prävention & Gesundheit, Verbänden, Sportärzten und Fachmedien entwickelt die FIBO den bereits existierenden Trend von gesundheitsorientiertem Fitnessstrai-

ning substantziell weiter.

Neue Akzeptanz für Sport in der Medizin

„Aktuell zeichnet sich eine neue Stoßrichtung ab, die Patienten, aber auch der Fitnessindustrie und der Gesundheitsbranche neue hochspannende Möglichkeiten eröffnet“, erklärt FIBO Director Silke Frank. Sie beobachtet ein zunehmendes Bewusstsein dafür, dass sportliche Betätigung tatsäch-



lichkeitswirksam getrieben wird. So belegen Studien, dass Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität in der Bevölkerung dringend ausgeweitet werden müssen. [1] Denn: die eindeutigen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO [2] werden von Ärzten und Patienten nur unzureichend umgesetzt. So ist der Anteil von Patienten, die regelmäßig körperlich aktiv sind, noch bedenklich niedrig [3] – ebenso wie der Anteil von Ärzten, die gesundheitswirksame sportliche Erziehung verordnen.

"Mehrere Daten zeigen, dass Sport von Ärzten unterschätzt wird und nur zwischen fünf und zehn Prozent der Patienten von ihrem Arzt nach körperlicher Bewegung in ihrem Leben und ihrer Aktivität gefragt werden", holt Professor Steinacker, Vorsitzender von „Exercise is Medicine“, aus. Der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Sportmedizin und Rehabilitationswesen, sowie ärztlicher Leiter der Sport- und Rehabilitationsmedizin Ulm fordert: „Wir müssen betonen, dass dies ein wichtiges Thema im gesamten Bereich der Medizin ist.“

Zweiter Exercise is Medicine Day am 14. April

Die „European Initiative for Exercise in Medicine e.V.“ sowie „Exercise is Medicine Deutschland e.V.“ wollen sich gemeinsam mit EuropeActive und der Deutschen Gesellschaft für Sport und Prävention (DGSP) auf der FIBO für mehr körperliche Aktivität in der Bevölkerung einsetzen. Dafür laden sie am 14. April zum zweiten „Exercise is Medicine Day“ an den „Meetingpoint Health“ in Halle 8.

Was im Fokus des praxis- und anwendungsorientierten Fachprogramms stehen wird, verrät FIBO Product Manager Anke Brendt: „Besonders Studiobetreiber, Physiotherapeuten und Sportmediziner dürfen sich auf fundierte, wissenschaftliche Erkenntnisse freuen, die

sie unmittelbar in ihrer beruflichen Praxis umsetzen können.“ Im Besonderen widmen sich u.a. die „Exercise is Medicine“-Vorsitzenden Prof. Dr. Wilhelm Bloch, Prof. Dr. Jürgen Steinacker und Dr. Thomas Schramm den Themen „Active Cities“, „Bewegung im Alter“ und „Long Covid“.

Über Exercise is Medicine

Exercise is Medicine® (EIM) ist eine Gesundheitsinitiative, die 2007 von der American Medical Association (AMA) und dem American College of Sports Medicine (ACSM) ins Leben gerufen wurde. Dabei steht die wissenschaftliche Evidenz der gesundheitsfördernden Eigenschaften von körperlicher Aktivität, Sport und Bewegung im Mittelpunkt. Seit 2015 wurde die European Initiative for Exercise in Medicine e.V. (EIEIM) mit Sitz in Ulm gegründet, welche ein unabhängiges Zentrum als gemeinnützige Organisation für Europa darstellt und mit den USA kooperiert. In Deutschland ist außerdem im Jahre 2017 das nationale Center Exercise is Medicine® Deutschland e.V. gegründet worden, das die Ziele von Exercise is Medicine® innerhalb Deutschlands umsetzen möchte. www.exerciseismedicine.eu

Über die FIBO

FIBO verfolgt die Vision einer starken und gesunden Gesellschaft und will so einen Beitrag für ein langes und erfülltes Leben der Menschen leisten. Auf der jährlich stattfindenden FIBO Show kommen daher alle globalen Akteure aus den Bereichen Fitness, Wellness und Gesundheit zusammen und bilden den Hot Spot für Innovationen, Investitionen und Trends für einen aktiven Lebensstil. An vier Tagen bietet FIBO hier neben Business, Networking und Weiterbildung auf Top-Niveau auch zahlreiche spannende und beeindruckende Live-Erlebnisse. Die nächste FIBO Show findet vom 13.-16. April 2023 in Köln statt.

Weitere Infos: www.fibo.com

lich Medizin sein kann: „Die Motivation zur seriösen und fundierten Implementierung von Bewegung in die medizinische Behandlung – also außerhalb von Sportmedizin, Rehabilitation und Prävention - wächst“.

Ziel: Gesundheitswirksame Bewegung auf Rezept

Ein Erfolg, der international von Forschung und Initiativen öffent-



„LET'S MOVE“

FÜR EIN FITTES ÖSTERREICH

Von 14. bis 31. März heißt es bereits zum siebten Mal: Let's move for a better world! In Österreich werden in diesem Jahr rund 50 Fitnessclubs an der globalen Kampagne von Technogym gegen Bewegungsmangel und Übergewicht teilnehmen. Mit dem Ziel, Österreich fitter und gesünder zu machen.

Fettleibigkeit ist ein ernstes Problem unserer Wohlstandsgesellschaft. Weltweit werden 2030 rund eine Milliarde Menschen unter Adipositas leiden. Ohne Gegenmaßnahmen werden dann eine von fünf Frauen und einer von sieben Männern übergewichtig sein. Die durch einen inaktiven Lebensstil verursachten Kosten gehen in die Milliarden Euro. Technogym hat deshalb 2014 „Let's move for a better world“ ins Leben gerufen, um dieser negativen Entwicklung entgegenzuwirken. Die Kampagne soll dazu motivieren, sich zu bewegen und damit in den Studios und auch bei Outdoor-Aktivitäten sogenannte MOVEs zu sammeln. Mit jedem MOVE werden Kalorien verbraucht und damit das Körpergewicht reduziert. Darüber hinaus kann mit den gesammelten MOVEs auch Equipment von Technogym an ausgewählte Schulen oder örtliche Wohltätigkeitsorganisationen gespendet werden. Je mehr MOVEs gesammelt werden, desto größer ist auch die Spende.

„Rekord von 2019 brechen“

„Leider konnte die Kampagne in den vergangenen drei Jahren nicht durchgeführt werden. Jetzt wollen wir wieder voll durchstarten und unseren Teilnehmer-Rekord aus dem Jahr 2019 brechen“, sagt Gottfried Wurpes, CEO der „fitness company“. „Jeder einzelne MOVE trägt dazu bei, dass unser Land fitter und gesünder wird. Außerdem bietet ‚Let’s move for a better world‘ den Studios eine optimale Möglichkeit, den Kontakt zu ihren Mitgliedern zu intensivieren und auch neue Mitglieder zu werben.“

Was sind MOVEs?

Technogym-MOVEs sind eine Messseinheit für die tägliche körperliche Bewegung. Je mehr und je schneller man sich bewegt, desto mehr MOVEs werden gesammelt. Im Gegensatz zum Kalorienverbrauch sind MOVEs nicht vom Körpergewicht abhängig. Aus diesem Grund sind sie für eine Überprüfung des Aktivitätsniveaus und dem Vergleichen mit Freunden besser geeignet.

Wie sammelt man MOVEs?

Um an der Kampagne teilnehmen zu können, muss man sich bei einem teilnehmenden Studio vor Ort anmelden. Nicht-Mitglieder bekommen einen persönlichen Let’s Move-Gästepass. Damit erhalten auch externe Personen einen einmaligen und kostenlosen Zugang zum ausgewählten Studio. Die Gültigkeitsdauer des



Passes kann je nach Studio variieren. Über das ebenfalls kostenlose mywellness-Konto werden die gesammelten MOVEs gespeichert. MOVEs können sowohl in den Studios als auch beim Training im Freien gesammelt werden – beim Workout an Cardio- und Krafttrainingsgeräten, Kursen wie Skillrun, Skillbike, Skillrow, Group Cycle, Biocircuit und Skillathletic, bei per GPS mit Apps von Drittparteien aufgezeichneten Outdoor-Aktivitäten und bei mit Herzfrequenzgeräten auf der Trainingsfläche aufgezeichneten Indoor-Aktivitäten. Jeder MOVE, der in der mywellness-Cloud gespeichert wird, zählt. Pro Person und Tag können maximal 2.000 MOVEs gesammelt werden.

Kundenbindung und neue Mitglieder

Teilnehmende Studios profitieren mehrfach von der Technogym-Kam-

pagne. Sie tragen einerseits dazu bei, dass sich mehr Menschen bewegen und so fitter werden. Andererseits ermöglicht „Let’s move“ über vielfältige Community-Aktivitäten einen intensiven Austausch mit den bestehenden Mitgliedern, sowie den Kontakt zu potentiellen Neumitgliedern. Vergangene Kampagnen brachten eine durchschnittliche Zunahme der Mitgliedschaften um 14 Prozent und der Besuche um 26 Prozent. Nicht zuletzt ergeben sich auch durch die umfangreichen Social Media-Aktivitäten große virale Werbeeffekte.

24 Millionen MOVEs in Österreich

Bei der bisher letzten Kampagne im Jahr 2019 waren weltweit 1.373 Fitness-Einrichtungen in 32 Ländern mit dabei. 196.556 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sorgten für 767 Millionen MOVEs. Dabei haben sie 345

LET’S MOVE®

FOR A BETTER WORLD

14. - 31. März 2023



Millionen Kalorien verbrannt und 49.306 Kilos abgenommen. Österreich war mit 31 Studios vertreten und belegte mit fast 24 Millionen MOVES von 4.339 Teilnehmerinnen

und Teilnehmern im internationalen Vergleich den zwölften Platz. Nummer eins im Österreich-Ranking war 2019 das Morefit Gleisdorf mit 3.142.549 MOVES.

Alle Informationen zur Kampagne und zu den rund 50 teilnehmenden Fitnessstudios in Österreich gibt es unter www.technogym.com/at/letsmove.

OBERÖSTERREICH	Fit Fabrik Plus Poysdorf Baumfeldstraße 4, 2170 Wetzelsdorf Fit Fabrik Plus Ternitz Franz-Samwald-Straße 65, 2630 Ternitz Fit Fabrik St. Pölten Daniel-Gran-Str. 13/ 1. Stock, 3100 St. Pölten Clever Fit Strasshof Gutshofstraße 3, 2231 Strasshof a. d. Nordbahn	VORARLBERG
Clever Fit Ried im Innkreis Schärdingerstr. 63, 4910 Ried im Innkreis Clever Fit Wels Herrngasse 2, 4600 Wels Clever Fit Wels West Löwenzahnstraße 9, 4600 Wels Feel Well Unterweikersdorf Betriebsstr. 10, 4210 Unterweikersdorf Feelwell Linz Rainerstraße 6-8, 4020 Linz Fit Fabrik Braunau Erlachweg 3, 5280 Braunau Fit Fabrik Plus City Pluskaufstr. 7, 3. Stock, 4061 Pasching Fit Fabrik Plus Pyramide Wels Pulverturmstraße 11, 4600 Wels Fit Fabrik Schalchen Neudorf 43, 5231 Schalchen Fit for Life Gmunden Druckereistraße 30, 4810 Gmunden Fit Fabrik Regau Betriebsstraße 15, 4844 Regau Ladies Best Leonding Kornstraße 14, 4060 Leonding Prinz Fitness Lederfabrik Leonfeldnerstraße 328, 4040 Linz Prinz Fitness Promenaden Galerien Promenade 25, 4020 Linz Newform Fitness Bad Hall Gewerbestraße 7, 4541 Adlwang Newform Fitness Steyr Am Dachsberg 3, 4400 Steyr Newform Fitness Linz Lunzerstraße 74, 4030 Linz Medifit Thalheim Poschlstraße 2, 4600 Thalheim Medifit Wels Grieskirchnerstraße 49, 4600 Wels	WIEN	Fitpark Nenzing Eugen-Getznerstraße 7, 6710 Nenzing Magic Fit Dornbirn Bildgasse 18, 6850 Dornbirn
	Fit Fabrik Hietzing Hitzinger Kai 133, 1130 Wien Fit Fabrik Plus Döbling Billrothstraße 2, 1190 Wien Fit Fabrik Plus Flughafen Office Park 3/Objekt 682, 1300 Wien-Flughafen Fit Fabrik Plus Gerasdorf Brünnerstr. 241-243, 2201 Gerasdorf/Seyrin Fit Fabrik Plus Handelskai Wehliststraße 35-43, 1200 Wien Fit Fabrik Plus Hütteldorf Bergmillergasse 5, 1140 Wien Fit Fabrik Plus Messecarree Vorgartenstraße 204, 1020 Wien Fit Fabrik Plus Stadlau Gewerbeparkstraße 3, 1220 Wien Fit Fabrik Maculangasse Maculangasse 1, 1220 Wien	STEIERMARK
	KÄRNTEN	Clever Fit Bruck Roseggerstr. 16-20, 8600 Bruck a. d. Mur Clever Fit Rosental Knappenplatz 3-23, 8582 Rosental Clever Fit Kapfenberg Wiener Straße 35a, 8605 Kapfenberg Clever Fit Leibnitz Rudolf-Hans-Bartsch-Gasse 6, 8430 Leibnitz Clever Fit Leoben Kärntner Straße 315, 8700 Leitendorf Clever fit Liezen Niederfeldstraße 11, 8940 Liezen Injoy Graz Nord Wiener Straße 343, 8051 Graz Injoy med Graz-Süd Triester Straße 391, 8055 Graz Bodyperformance Marburger Straße 81, 435 Wagna Morefit Gleisdorf Stadionstraße 2, 200 Gleisdorf Morefit Peggau Grazer Str. 26, 8120 Peggau
	BURGENLAND	TIROL
NIEDERÖSTERREICH	Fit Fabrik Plus Parndorf Gewerbestraße 9, 7111 Parndorf Morefit Oberwart Europastr. 2, 7400 Oberwart	Aktivwelt Tirol St. Margarethen 154e, 6200 Buch b. Jenbach Shape Zillerlände 490, 6290 Mayrhofen Vitadom Landeck Bruggfeldstraße 7a, 6500 Landeck Clever Fit Innsbruck Rum Steinbockallee 29, 6063 Rum
Club Top und Fit Bad Vöslau Industriestraße 12, 2540 Bad Vöslau		

Promi Ski Challenge

Drei Tage waren die weltbesten Skirennläuferinnen beim Damen Skiweltcup am Semmering zu bewundern, wobei Mikaela Shiffrin gleich dreimal am Siegespodest stand. Nicht ganz so schnell gingen es die Prominenten an, die bei der Promi Ski Challenge zugunsten des Niederösterreichischen Skinachwuchses, jeweils in Viererteams (1 Promi, 3 Skipool Teilnehmer), den Hang hinunter carvten. Mit dabei waren die NÖ Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Ex-Skirennläufer Thomas Sykora, TV-Star Vera Russwurm, Tanzprofi Conny Kreuter, Musiker Andy Lee Lang, Burlesque Queen Michaela Wolf und viele

mehr. Veranstalter Joseph Miedl konnte dem siegreichen Team von Thomas Sykora gratulieren.



Vera Russwurm mit Conny Kreuter

Michaela Wolf alias Wendy Night mit Thomas Sykora

Top in Form mit 47

Nicole Grohs wohnt in Laxenburg/Niederösterreich, ist selbstständige Floristin mit einem Geschäft in Maria Enzersdorf und Mutter einer 18jährigen Tochter. „Sport ist für mich der perfekte Ausgleich zum Alltag und abwechselnd mache ich an einem Tag Krafttraining und am Tag darauf gehe ich Laufen. Das sind meine beiden Favoriten. Auf Grund einer Knie OP habe ich im Vorjahr das Krafttraining intensiviert. Zuvor habe ich eher die Aerobic Stunden im Fitnessstudio Club Activity in Wiener Neustadt besucht, wo ich schon seit 20 Jahren Mitglied bin. Dazu habe ich mit Hilfe von Ernährungsberaterin und Personaltrainerin Sandra Schelivsky es geschafft, die Figur zu bekommen, die ich schon immer haben wollte: Muskulös mit einem Sixpack“.



FOTOS: ZVG, GÜNTER HOFSTÄDTER

INTERESSENTEN-ALARM

DIE MEGA-KAMPAGNE 2023

„ICH MACH DAS JETZT.“



DIE KAMPAGNE MIT LEAD-GARANTIE

- Ein trendiges Programm
- Einfach umsetzbar, mit wenig Aufwand für dein Team
- Coaching-Portal www.mach-das.jetzt mit Videos, Live-Webinaren und den besten Tipps von Abnehm-Coach Patric Heizmann und Meditationstrainerin Nina Beste
- Innovative Tools für Online Marketing, Leadgenerierung und Weiterempfehlungen
- Ein Rundum-Sorglos-Paket mit Werbemitteln, Teamschulungen und vieles mehr!



**SICHER DIR JETZT
DEINEN STANDORT**
www.aciso.com/machdasjetzt

Oder triff uns auf der

FIBO GLOBAL FITNESS

Halle 6
Stand B05



„Ich gebe deinen Teilnehmern den Motivationskick und die besten Tipps und Rezepte für Figur und Abnehmen. Und: Ich hole dir die Interessenten rein mit Videos und Live-Webinaren.“

Patric Heizmann, Bestseller-Autor und Gesundheitsexperte, u.a. bekannt aus TV („Markus Lanz“, „Maischberger“, „Galileo“).



KONTAKT:

06582 71691

office.austria@aciso.com

13 – 16 APR 23 Exhibition Centre Cologne



FIBO

GLOBAL FITNESS

For a strong and healthy society.

Built by



In the business of
building businesses

get your ticket: fibo.com



KRAV MAGA FITNESS

EFFEKTIVES GRUPPENTRAINING FÜR FITNESSCLUBS

Die Basis ist Krav Maga, ein zeitgemäßes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit israelischem Ursprung. „Krav Maga Fitness ist ein Gruppenkurs für Fitnessstudios und hat einen hohen Fitnessanteil in den Bereichen Ausdauer, Stressabbau und vor allem der Gesamtkörper-Koordination“, erklärt Kampfsport- und Fitness Experte Uli Gruber.

Das Training besteht durch ein reaktives, auspowerndes Abwehr- und Schlagtraining, das mit und auch ohne Partner durchgeführt werden kann. Es ist für Junge, genauso wie für Ältere geeignet und man bekommt dabei Kenntnisse der Selbstverteidigung.

Das Training dauert 50 Minuten.

Davon 10 Minuten Warm Up, bestehend aus Mobilisations-, Koordinations- und Fitnessübungen, die Kampfsportelemente enthalten. Danach werden 30 Minuten lang Basics trainiert. Das sind Schrittarbeit, Schlag- und Tritttechniken, Ausweichbewegungen, Blocks gegen Schläge. Schlagabwehr, Reaktions-

training, Abwehr von Bedrängnis und Fallschule. Zum Schluss gibt es noch ein 10 Minuten langes Auspowern mit Schlag- und Trittübungen gegen einen Partner mit kleinen Schlagpolstern (Pads) oder große Schlagpolster (Shields).

Mehr Infos unter: www.kravmaga-linz.at



20
JAHRE

FITGALA 2023

save the date

**Samstag
22. APRIL**
Beginn:
20.00 Uhr

TECHNOGYM
Headquarter
Kornstraße 1,
4060 Leonding

TREFFPUNKT
der Fitnessbranche

Verleihung
der **FITNESS AWARDS**

FITNESS MODEL®
International Contest

Ein Abend mit vielen
prominenten und
spannenden Gästen

FOTO: SHUTTERSTOCK

FITNESSNEWS
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

TECHNOGYM

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Die Freizeit- und Sportbetriebe

Kartenbestellungen unter 0650/24 36 389 oder unter office@fitnessnews.at

FITGALA 2023

Herzlich Willkommen!

Heuere feiert die FITGALA bereits ihren 20. Geburtstag. Erstmals wurde die Veranstaltung im Jahr 2004 im eleganten Ambiente des Casinos Linz abgehalten. Insgesamt 16 Mal fand die FITGALA im Casineum statt, bis ein Brand das Aus dieser einzigartigen Location bedeutete. Danach war zweimal das Wellnesshotel Almesberger in Aigen-Schlögl und im Vorjahr der Club Aldiana in Ampflwang Treffpunkt der heimischen Fitnessbranche.

In all den Jahren konnten dabei, neben Studiobetreibern, Pionieren der Szene, erfolgreichen Unternehmern und Fitness-Sportlerinnen und -sportler, auch viele prominente Gäste aus Unterhaltung, Sport und Wirtschaft begrüßt werden. So waren unter anderen Musikproduzent Peter Orloff, Stardesigner Catalin Botezatu, die Sänger Robinson, Tony Wegas, Schauspieler Fifi Pissecker und viele andere dabei. Die Jubiläumsveranstaltung findet heuer am 22. April im TECHNOGYM Headquarter in Leonding statt. Dabei werden wiederum die FITNESS AWARDS vergeben, die FITNESS MODEL® Siegerin von einer Fachjury gewählt und von den Moderatoren viele spannende Gäste zum Small Talk auf die Bühne gebeten. Auch für das leibliche Wohl der Gäste ist gesorgt.

Kartenbestellungen zum Preis von € 49,- unter office@fitnessnews.at oder telefonisch unter 0650/24 36 389.

FOTOS: CITYFOTO.AT, FITNESSNEWS



Musikproduzent Peter Orloff mit Gattin Linda und Erika Papula



Mode-Stardesigner Catalin Botezatu mit Peter Papula



Gottfried Wurpes, CEO von the fitness company, mit Gattin Katarina



Bodybuilding-Legenden Karl Hauer und Christian Janatsch



Ex-Miss Austria Carmen Stamboli mit Model Ikone Doris Grausam



Andrea Eckerl (5-mal Miss Fitness), Ex-Teamtorhüter Klaus Lindenberger



ORF Moderatorin Nina Kraft mit Dr. Robert Steiner (WKOÖ)



Lunden Souza (Fitness-Coach) mit Bourlesque-Queen Wendy Night



US Leichtathletik-Star Kelly White mit Robert Wagner



Fernsehmoderatorin Naddel mit Austropop Urgestein Robinson



Strongman Martin Hoi mit Nina Glaser und Ina Abdou



2010 Zsuzsanna Horvath



2009 Eva Martinkova



2021 Laura Cepeu



2015, 2020 Linda Lengl



2017 Miriam Kadas

DIE FITNESS MODEL[®] SIEGERINNEN Im Rahmen der FITGALA

2004 Edith Zach
 2005 Edith Zach
 2006 Macella Matiova
 2007 Mirella Kirschmann
 2008 Nina Hafner
 2009 Eva Martinkova
 2010 Zsuzsanna Horvath

2011 Silwia Ehlert
 2012 Ljupka Ljubisevic
 2013 Nina Hafner
 2014 Oxana Zelinsky-Hegel
 2015 Linda Lengl
 2016 Kathlen Streiber
 2017 Miriam Kadas

2018 Madlen Steiner
 2019 Madlen Steiner
 2020 Linda Lengl
 2021 Laura Cepeu
 2022 Nicole Thomaseth



2018, 2019 Madlen Steiner



2004, 2005 Edith Zach



2022 Nicole Thomaseth



2008, 2013 Nina Hafner

FITNESS AWARDS 2023

Wer bekommt heuer diese Auszeichnung überreicht?

Im Rahmen der FITGALA werden jedes Jahr an Persönlichkeiten der Fitnessbranche, für deren besonderen Leistungen und Verdienste, die FITNESS AWARDS vergeben. Seit 15 Jahren haben sich viele namhafte Damen und Herren in die Lister der Gewinner eingetragen. Erfolgreiche Studiobetreiber, Unternehmer, Pioniere und Visionäre. Wir stellen Ihnen einige der bisherigen Awards Gewinner vor:

FITNESSNEWS, TECHNOGYM AUSTRIA, ZVG



Prof. Alfred Gerstl, der für sein Lebenswerk als Mentor des Fitness-Sports ausgezeichnet wurde.



Gottfried Wurpes (CEO the fitness company) als Unternehmer des Jahrzehnts.



Andrea Eckerl, Österreichs erfolgreichste Miss Fitness Teilnehmerin.



Alois Fauster, Pionier und Visionär der Studioszene.



Manfred Petautschnig als einer der erfolgreichsten Athleten und Unternehmer Österreichs.



Herbert Pichler für sein Engagement als Trainer für Menschen mit Beeinträchtigung.



Hermine Klinger, Österreichs „First Lady“ des Boybuilding-Sports.



Bodybuilding-Pionier und Arnold Schwarzenegger Entdecker Kurt Marnul.



Mohamed Mustafa, Europa-, Weltmeister und Mister Universum Gesamtsieger.



MÄNNERTHEMEN: VOM MÄNNERSCHNUPFEN BIS ZUR PÄDOPHILIE

Mit Hilfe des „Männerschnupfens“ macht man sich lustig über die Männer. Die Botschaft ist, das „starke Geschlecht“ als wehleidig und anfällig für Selbstmitleid darzustellen, so, dass der Eindruck entstehen muss, dass banale Erkrankungen die Männer in die Knie zwingen, während sie den Frauen nichts an-

haben können. Werbung und Politik bedienen sich dieser Argumentation aus rein opportunistischen Gründen.

Dabei ist die Thematik äußerst interessant, für den Gendermediziner gleichermaßen wie für den interessierten Laien. Denn spätestens seit Corona wissen wir, dass die Wahr-

scheinlichkeit an Corona zu versterben, vor allem in der Frühphase der Pandemie, für Männer doppelt so hoch war wie für Frauen. Dies lag, sagen Experten, nicht an der Impfbereitschaft, denn hier gab es kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern, auch spiele der Lifestyle bei Infektionskrankheiten eine eher geringe Rolle.

Nein, die wahre Ursache liegt in der Biologie des Immunsystems, in dem sich Männer und Frauen ganz wesentlich voneinander unterscheiden. Dies ist insofern bemerkenswert, weil ja gewisse Schulen aus Soziologie und anderen Wissenschaften behaupten, „Geschlecht“ wäre ein rein soziales Konstrukt und biologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern gebe es gar nicht.

Forscher der Yale-University konnten zeigen, dass einer der Unterschiede in einer für die Männer typischen, schlechteren Aktivierung der T-Zellen zu suchen ist.

Außerdem liegen manche Gene, die das Immunsystem regulieren, auf dem X-Chromosom, von dem die Männer nur ein einzelnes besitzen, Frauen aber zwei. Das ist gut für die Frauen in ihrer Rolle als Schwangere oder als Mütter, schlecht aber für die Männer, vor allem für die Altersgruppe jenseits der 62, weil die X-chromosomale Verteidigungslinie in diesem Alter starken Veränderungen unterliegt. Somit ist vor allem der ältere Mann gefährdet, und auch das ist bekannt geworden durch die Pandemie.

Das weibliche Östrogen ist ein weiterer immunologischer Schutzfaktor, der vor allem den Frauen zu Gute kommt, weil sie über mehr Östrogen verfügen als die meisten Männer. Östrogen moduliert die Interferonantwort auf gewisse Viren. Deshalb reagieren Frauen auch stärker auf gewisse Impfungen.

Die Erkenntnisse sind wesentlich umfangreicher als ich sie hier schildern könnte. Sie lassen es aber plausibel erscheinen, dass Männer auch bei anderen, banaleren Virusinfekten als dem Coronavirus stärkeren Belastungen unterliegen als die Frauen. Auch der Schnupfen wird

von Viren verursacht, von sogenannten Rhinoviren, und so schließt sich der Kreis und wir wären wieder beim „Männerschnupfen“, der allzu stark für Polemiken missbraucht wird, wohl vor dem Hintergrund mangelnden Wissens oder auch gesellschaftspolitischen Kalküls.

Das zweite Männerthema, das derzeit die Gemüter erhitzt, führt zu Recht zu großen Irritationen in der Bevölkerung, denn es betrifft die Schwächsten in der Gesellschaft, die uns Erwachsenen schutzbefohlenen Kinder. Laut Berliner Männerstudie lassen sich bei bis zu 8 Prozent aller Männer sexuelle Erregungsmuster auf kindliche Körper nachweisen. Den Betroffenen muss bewusst sein, dass jedwede Sexualität mit Kindern verboten ist, weil dadurch Kinderseelen zerstört werden. Es sind aber nicht nur sexuelle Handlungen an Kindern verboten, sondern auch der Download von Dateien, die Kinder zeigen und auch das Betrachten von Bildern und Videos mit solchen Inhalten. Denn schon die Herstellung von Bildern oder gar Videos erfüllt den Tatbestand des sexuellen Missbrauchs von Kindern, den es zu unterbinden gilt. Es ist daher der Besitz von einschlägigem Bildmaterial in welcher Form auch immer ein strafbarer Tatbestand. Dies klar zu stellen ist mir, dem praktizierenden Sexualmediziner, ein großes Bedürfnis.

Der Fairness wegen möchte ich darauf hinweisen, dass die allermeisten der pädophil ausgerichteten Männer niemals Kinder sexuell missbrauchen, sondern ihre kranke sexuelle Präferenz unter Kontrolle haben. Manche von ihnen begeben sich rechtzeitig, also bevor noch Schaden entstehen kann, in ärztliche Behandlung. Dies zu tun, wäre mein gutgemeinter Rat.



MR DR. GEORG PFAU
Männerarzt

MÄNNERSPRECHSTUNDE

Gesundheitsmedizin, Hormonbehandlung, Vorsorge Beratung bei allen Fragen zur männlichen Sexualität

BOY`S HEALTH

Beratung zu allen Fragen der männlichen Adoleszenz

COMING-OUT-SPRECHSTUNDE

Beratung bei Fragen zur sexuellen Orientierung. Entwicklung von Coming-Out-Strategien

SYNDIASTISCHE SEXUALMEDIZIN

Beratung bei Problemen innerhalb der Beziehung; Paartherapie

VORTRÄGE UND SEMINARE

Vorträge zu den Themen Männergesundheit, Sexualität, Beziehung

MR DR. GEORG PFAU

Sexualmediziner, Männerarzt
Mitglied der Akademie für Sexualmedizin in Berlin
Member of the Austrian Society for Sexual Medicine
4020 Linz, Franckstrasse 23
Tel. +43 (0) 699 1788 70 50
Email an: georg.pfau@me.com;
www.maennerarzt-linz.at
Terminvereinbarung unbedingt erforderlich!

www.facebook.com/derMaennerarzt

Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS?

Ausgabe inserieren



office@fitnessnews.at
Tel.: 0043/650/2436389



Zutaten für 4 Portionen:

FÜR DEN BODEN

100 g Mandelmehl
25 g vegane Butter
15 g Erythrit
Prise Zimt und Salz

FÜR DIE CREME

200 ml vegane Sahne
150 g veganer Frischkäse
30 g Erythrit
1 TL Vanille
1 TL Zimt

FÜR DAS TOPPING

1 EL Erythrit
1 TL Zimt

vegan churro cheesecake

Auch nach der Weihnachtszeit darf Zimt bei uns immer wieder zum Einsatz kommen. Es erinnert uns irgendwie an etwas Gemütliches und Erholsames. Wir haben ihn für unseren veganen Cheesecake, der dank der Zimtnote sehr an Churros erinnert, verwendet. Die Konsistenz der Creme ist wirklich himmlisch – einfach ein richtig gutes Dessert.

1 Für den Boden die Butter schmelzen und mit allen weite-

ren Zutaten vermengen.

2 Am besten Silikonformen nehmen und den Boden, als erste Schicht, fest in die Form drücken.

3 Danach für die Creme die Sahne steif schlagen, den Frischkäse etwas mit einem Löffel lockern und die Sahne nach und nach unterheben.

4 Mit Zimt, Zucker und Vanille abschmecken und auf dem Boden verteilen.

5 Nun für mindestens 1 Stunde kaltstellen und beim Servieren mit der Zimt-Zucker Mischung bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

348 kcal / F 28 g / KH 9 g / E 15 g

FITNESS.AT



ELISABETH RUMETSHOFER:

WENN DU WILLST, DANN KANNST DU ALLES ERREICHEN

Diese motivierende Aussage kommt von Elisabeth Rumetshofer, die vor einigen Jahren ihr Leben völlig verändert hat. Nachdem sie den Entschluss fasste ihren Beruf als Friseurin an den Nagel zu hängen, machte sie im Jahr 2015 die Ausbildung zur Diplomierten Fitness und Gesundheitstrainerin in der Linzer Vital Akademie. Nach erfolgreichem Abschluss begann sie zunächst halbtags in einem Fitnessstudio zu arbeiten, später dann als Studioleiterin.

Sie selbst begann mit dem Fitnesstraining bereits im Jahr 2013 und das Startgewicht war 99 kg! In knapp einem Jahr schaffte sie es mit konsequentem Kraft- und Ausdauertraining und mit „Kalorienzählen“ 25 kg. abzunehmen. Insgesamt waren es dann 30 kg., die sie verabschiedeten. „Zuerst versuchte ich mich vegan zu ernähren, später dann vegetarisch, heute esse ich

alles, was gesund ist und was mir schmeckt. Jedoch das Kalorienzählen habe ich beibehalten. Die tägliche Kalorienmenge liegt bei knapp 1.700 kcal.“

Im Juli 2020 machte sich „Lisi“ wie sie alle nennen selbstständig. Anfangs fuhr sie zu ihren Kunden nach Hause. 2021 mietete sie sich eine Räumlichkeit in Pöchlarn. Das Potenzial und die Anfragen sind da

und somit wuchs ihr Unternehmen in ihrer vollen Größe. Heute ist sie stolze Personaltrainerin in ihrem neuen Studio in Krummnußbaum in Niederösterreich. Dort betreut sie mit Leidenschaft ihre Kunden.

„Die Arbeit mit Menschen macht mir außerordentlich Spaß und ich gebe meine Erfahrungen weiter und freue mich mit meinen Kundinnen, wenn sich die gewünschten Erfolge einstellen. Aktuell stehen





bringt, enorm beliebt. Für Fragen und natürlich als Fitness-coach steht Elisabeth Rumetshofer gerne zur Verfügung.

Hauptstraße 19, 3375 Krummußbaum
Termine nach telefonischer Vereinbarung
Tel.: 0664/4179582

E-Mail: info@personaltrainerin-lisi.at

www.personaltrainerin-lisi.at

Facebook: Personaltrainerin-Lisi

Instagram: [personaltrainerin_lisi](https://www.instagram.com/personaltrainerin_lisi)

5 Mal in der Woche Krafttraining auf meinem Trainingsplan. Das jeweils zwischen 1 und 1 ½ Stunden. Dazu mache ich noch 3 Mal in der Woche Ausdauertraining. Am liebsten laufe ich eine halbe bis eine dreiviertel

Stunde die Donau entlang und genieße dabei die Natur“.

Bei ihren Kunden ist die sympathische und immer gut gelaunte Elisabeth, die auch aus eigener Erfahrung weiß, wie man sich in Form



DAS HAHNENKAMM WOCHENENDE ZWISCHEN STREIF UND WEISSWURSTPARTY

Nach 2jähriger Zwangspause war endlich auch die Kitzbüheler Partymeile im Rahmen des legendären Hahnenkamm Rennens wieder eröffnet. Im Stanglwirt ging die bereits 30. Weißwurstparty, zu der 2800 Leute kamen, über die Bühne. Natürlich durfte dabei Arnold Schwarzenegger nicht fehlen, der gemeinsam mit Freundin Heather und Tochter Christina an-

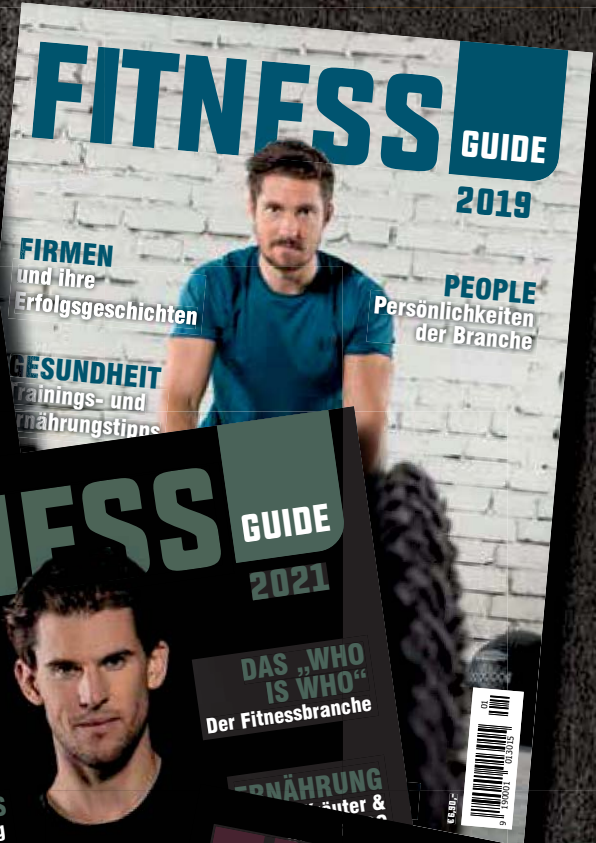
gereist kam. Ebenfalls dabei war die Schweizer Influencerin Jessica Gismondi, die wir in der vorigen FITNESSNEWS Ausgabe vorgestellt haben. „Drei Tage Party, von der Weißwurstparty, bis zur Schnitzelparty in Rosi's Sonnbergstuben, der Besuch der Skirennen, alles zusammen war ganz schön anstrengend“, verriet sie uns beim Telefonat, als sie gerade auf der Heimfahrt aus Kitz war. Jessi-

ca Gismondi ist übrigens auch eine unserer VIP-Gäste bei der FITGALA am 22. April.



FITNESS GUIDE

MÄRZ
Coming soon
2023



FITNESS GUIDE 2023

„DAS WHO IS WHO DER FITNESSBRANCHE“

In wenigen Wochen erscheint der diesjährige FITNESS GUIDE. Darin werden Persönlichkeiten der Fitnessbranche, Pioniere und Visionäre, erfolgreiche Unternehmen, sowie Fitnessclubs und ihre Betreiber vorgestellt.

Dazu erfahren die Leserinnen und Leser wertvolles über Training und Ernährung und werden über Neuheiten am Fitnessmarkt informiert. Prominente verraten, was sie im Jahr 2023 für ihr Fitness tun werden und ein Blick zurück zeigt, wie sich die Fitnessbranche seit den 70er Jahren verändert hat. Experten

blicken in die Zukunft, welche Trends und Entwicklungen sich abzeichnen.

Der FITNESS GUIDE, ein Nachschlagewerk für alle die sich für das Thema Fitness interessieren. Aktuelles und Informatives auf 120 Seiten zum Preis von € 6,90. Erhältlich im Zeitschriftenhandel. Bestellungen gerne auch per-E-Mail beim Verlag unter office@fitnessnews.at



Expertentipp



Studiovorstellung



Fit durchs Jahr



Memories



Neu am Markt



Bodybuilding Splitter



INN's HOLZ Hotel & Chaletdorf

Wellness- und Aktivurlaub de luxe im Mühlviertel

Das INN's HOLZ Natur- & Vitalhotel**** und Chaletdorf, idyllisch auf einer riesigen Waldlichtung im nördlichen Mühlviertel gelegen, ist ein erholsamer Ort, an dem man sich rundum wohlfühlt. Wer herrliche Wellness, Naturerlebnisse und kulinarische Genüsse sowie jeglichen

Komfort und die Auswahl zwischen einem Urlaub im komfortablen Hotelzimmer oder im eigenen Luxus-Chalet liebt, ist hier genau richtig.

Ungestörte Privatsphäre findet man im exklusiven Chalet mit Private Spa. Das reichhaltige Gourmetfrühstück

wird täglich ins Chalet serviert, Holz für den Kamin kommt bis vor die Türe, Massagen sind auf Wunsch im eigenen Refugium möglich und für die leckeren Gerichte von der Chalet-Speisekarte gibt's den hoteleigenen „Lieferservice“. Der Private Chalet-Spa samt Lifestyle-Badewanne, finni-

scher Sauna und eigenem Frischluftbereich kommt allen entgegen, die ihr gemütliches Häuschen gar nicht mehr verlassen möchten.

Räumlich großzügig und weitläufig gestaltet erlebt man auch im modern-alpinen Flair des gemütlichen INNs HOLZ Hotels herrliche Urlaube. Inkludiert ist dabei das Verwöhn-Package mit Schlemmerfrühstück vom Buffet, feinen Mehlspeisen, Kaffee und Tee am Nachmittag, dem 6-gängigen Verwöhnmenü am Abend und vielen weiteren Annehmlichkeiten.

NEUER WELLNESSBEREICH

Der große INNs HOLZ Wellness- und Spa-Bereich erstreckt sich über mehrere Gebäude und steht Hotel- wie auch Chaletgästen gleichermaßen zur Verfügung. Noch mehr

Entspannung verspricht der neue Wellnessbereich, der das bereits bestehende Wellnessangebot mit Indoorpool samt offenem Kamin und Waldblick-Panoramalounge, Saunen, Aromadampfbad, Infrarotkabine, Whirlpools im Innen- und Außenbereich sowie einer Fülle wunderbarer Spa-Behandlungen großzügig erweitert. Auf mehr als 300 zusätzlichen Quadratmetern befinden sich der einladende Spa-Ruheraum, die neue Bio-Heusauna, wunderschöne Behandlungsräume für Paar-Treatments sowie eine gemütliche Vitalbar.

Mit all seinen Vorzügen, zu welchen überdies die hervorragende Kulinariik des Hauses, ein umfassendes Sport- und Freizeitangebot zu allen Jahreszeiten direkt vor den Toren des Resorts sowie ein modernes

Fitness-Studio direkt im Resort gehören, verspricht das INNs HOLZ Hotel & Chaletdorf unvergessliche Urlaubsmomente.

Aktuelle Angebote auf www.innsholz.at

INNs HOLZ
Natur- & Vitalhotel****
und Chaletdorf Böhmerwald
Schöneben 10
A-4161 Ulrichsberg
Tel.: +43 7288 70600
E-Mail: info@innsholz.at



CASTING

FITNESS MODEL® Contest 2023



Wer am heurigen FITNESS MODEL® Contest teilnehmen möchte,
kann sich ab sofort bewerben.

Foto im Bikini bitte an: office@fitnessnews.at schicken.

Mehr Infos unter: 0650/24 36 389

Die Teilnehmerinnen werden in 2 Wertungsrunden (Kleid und Bikini) bewertet.

Top-Preise zu gewinnen!



IM
ZEITSCHRIFTEN-
HANDEL
ERHÄLTlich



10 SCHRITTE ZU DEINEM PERSÖNLICHEN ERFOLGSJAHR 2023

2022

Plane dein Leben, lebe deinen Plan. Gehörst du zu denen, die sich vom Leben treiben lassen, denen das Leben „passiert“ oder gestaltest du schon ein Leben nach deinen Vorstellungen?

Mit diesen 10 Schritten gehst du es aktiv an: Folgende Übung machst du bitte unbedingt schriftlich, so ist sie um ein

Vielfaches effektiver, als wenn du sie nur in Gedanken machst. Nimm dir Zettel und Stift und gehe wie folgt vor:

1 Bestandsaufnahme über deine Lebenssituation

Auf einer Skala von 1-10 – wie geht es dir mit folgenden Bereichen (1 = sehr unzufrieden; 10= besser geht's nicht) :

- Körper (Fitness, Gesundheit, Ernährung, Wohlbefinden)
- Business (Beruf & Karriere)
- Partnerschaft (Liebe)
- Beziehungen (Freunde, Kollegen, Familie)
- Finanzen
- Zeit
- Emotionen & persönliches Wachstum

2023

- Spiritualität & Beitrag sein für andere

2 Top-Fokus-Kategorien

Definiere deine Top 3-5 Kategorien, wo du dir Verbesserung wünschst. (zB. Körper, Business, Beziehung)

3 Leben nach deinen Vorstellungen

Schreibe dir für jede TOP-Kategorie auf, wie im Idealfall dein Leben in den nächsten 6-12 Monaten in diesem Bereich aussieht. (zB. Ich bin topfit, durchtrainiert, gesund, ernähre mich zu 80% sauber und gehe regelmäßig 5x/Woche trainieren)

4 Erfolgsverhinderer & Gegen-Maßnahmen

Was kann in den Weg kommen? Welche Denk- und Verhaltensweisen können dein Vorhaben zum Scheitern bringen? (zB. Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“, „Ich bin zu undiszipliniert“, „Ich hab heute keine Lust“, Verhaltensweisen wie

Heißhunger, emotionales Essen, Ausreden, Bequemlichkeit, lieber Netflix schauen als ins Studio zu gehen, Trainingstage auslassen...)

Wie kannst du dich darauf vorbereiten? Welche Gegenmaßnahmen kannst du dir jetzt schon überlegen, damit du dann nicht in die Selbstsabotage kippst? (zB. „Ich starte bereits mit einem ausgewogenen Frühstück und regelmäßigen Mahlzeiten, damit ich Heißhunger so gut es geht vorbeuge. Ich lerne, wie ich meine Emotionen besser manage, damit ich bei Stress, Genervtsein, Langeweile, Ärger und auch bei Belohnung nicht zu Essen greife, Netflix gibt es immer erst nach dem Training. Ich nehme mir einen Coach zur Seite, der mir einen effektiven Trainingsplan erstellt und mir hilft, mental, emotional und körperlich auf Kurs zu bleiben und mein Vorhaben durchzuziehen).

5 Top-Ergebnisse in 6-12 Monaten

Sammele hier nun die konkreten Ergebnisse, die du in

deinen Top-Kategorien in diesem Zeitraum erreichen möchtest. Und hier nicht tiefstapeln, sondern gerne groß denken. Wenn du wirklich voll committed wärst und dein Bestes gibst, was wäre dann in den nächsten 6-12 Monaten in diesem Bereich möglich?

6 Motiv = Motivation

Drei ganz wichtige Fragen, die es zu beantworten gilt: Warum ist es dir so wichtig, diese Ergebnisse zu erzielen? Was ist dir dadurch möglich? Wie sieht dein Leben aus, wenn du diese Resultate erreichst?

Je klarer du dir bist über deine wahren Gründe, desto motivierter bist du, den Weg zu diesem Ziel auch wirklich zu gehen. Es gibt oft ein Ziel hinter dem Ziel (meistens geht es dabei um die Art, wie du dich fühlen willst). (zB. Ich will mich richtig richtig wohl in meinem Körper fühlen, morgens energiegeladen aus dem Bett springen und leistungsfähig sein. Dadurch ist es mir möglich, dass ich im Beruf

richtig erfolgreich bin und gleichzeitig noch Zeit und Energie für mich und meine Lieben habe. Mein Leben ist dann ausgeglichener und ich fühle mich zufrieden und erfüllt.)

7 Welche XL-Actionsteps sind notwendig?

Hier geht es nun um deine konkreten Handlungen? Was ist zu tun, um diese Ergebnisse tatsächlich in diesem Jahr zu erzielen? Unterscheide hier zwischen XS und XL Actionsteps. XS sind zwar Schritte zum Ziel, aber meistens sehr kleine. XL Aktionen sind Dinge, die dich maßgeblich Richtung Ziel bringen. Sie haben eine sogenannte Hebelwirkung. (zB. XS: „Ich werde öfters trainieren“ vs. XL: „Ich engagiere den Trainer, der dafür sorgt, dass ich dranbleibe und durchziehe“ oder „Ich schließe den Jahres-Vertrag im Fitnessstudio ab“) (zB. XS: „Ich ernähre mich gesünder“ vs. XL: „Ich buche mir eine Ernährungsberatung, schreibe mir einen wöchentlichen Speiseplan, kaufe nur die Dinge ein, die diesem Speiseplan dienen und bereite mir Mahlzeiten vor, sodass ich bei Heißhunger immer etwas Gesundes parat habe.“)

8 Not-To-Do Liste

Genauso wichtig ist es auch, dass du definierst, was du nicht mehr oder weniger tun willst. Gehe gedanklich deinen Alltag durch und finde deine Zeit- und Energiefresser. Um deine Ziele zu erreichen: Was ist wichtig, zu reduzieren oder ganz aufzuhören? (zB. weniger auf Social Media herumzuscrollen und weniger Netflix schauen und diese Zeit dafür fürs Training nutzen; kein ungesundes Frühstück am Morgen, weil der restliche Tag dann ernährungsmäßig genauso verlaufen wird; nicht mehr bei jedem kleinen Stress zur Naschlade greifen; mich weniger mit Menschen umgeben, die einen permanent ungesunden Lebensstil pflegen und mich nur wieder runterziehen, sondern mir stattdessen ein Umfeld schaffen aus Menschen, denen ebenfalls ein gesunder Lebensstil wichtig ist...)

9 Dein Fahrplan

Jetzt hast du alles gesammelt: Deine Top Kategorien, die Ergebnisse, die Actionsteps & Co. Bringe deine Notizen jetzt in eine Reihenfolge. Kreiere deinen persön-

lichen Fahrplan für die nächsten Wochen. Was gehst du wann an? Was ist der erste Schritt, was der zweite Schritt usw. Terminisiere die Dinge – bedeutet: Schreib überall ein Datum dazu! Denn: Ein Ziel ohne einen Plan (und Termin) ist nur ein Wunsch.

10 TUN

Und jetzt heißt es: Umsetzen! Denn nur vom Tun wird sich was tun. Committe dich, das durchzuziehen. No matter what! Bis du dein Ziel erreicht hast. Rufe dir immer wieder deine Gründe in Erinnerung! Und auch, wenn du mal keine Lust hast: Tu es trotzdem! Denn hinterher gewinnst du immer viel mehr: Du bist stolz auf dich, das durchgezogen zu haben. Deine körperliche, mentale und emotionale Stärke steigt! Dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen wird immer stärker! Und auch deine Energie und Ausstrahlung werden immer mehr mit diesem Gewinner-Mindset! Du bist ein/e Macher:in. Sei es dir wert, 2023 deine persönliche Erfolgsstory zu schreiben.

Viel Erfolg, Juliana

JULIANA KÄFER

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin,
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
NLP Master & Systemischer Mastercoach
Human Resource Managerin
Piloxing Instructor

www.julianakaefers.at

Juliana Käfer



FITNESSNEWS

ÖSTERREICHS FITNESS & LIFESTYLE MAGAZIN



IM ABO
6 AUSGABEN

ZUM PREIS VON
Euro **24,00**
Inklusive Versandkosten

ABO-Bestellungen per E-Mail an:
office@fitnessnews.at
oder telefonisch unter: 0650/24 36 389



7 TIPPS ZUM ABNEHMEN

Beginne mit kleinen Schritten



VON SILVIA HAHN

Viele Menschen haben gerade zum Jahresanfang gute Vorsätze. Ganz vorne zu finden ist dabei der Wunsch ein paar Kilo zu verlieren und der Wunschfigur näher zu kommen. Aber wie? Wichtig ist ein nachhaltiges Abnehmen. Keine Crashdiäten, denn sie sollen sich fit und gesund fühlen und die Motivation nicht verlieren. Hierzu gibt es ein paar Tipps von mir:

Wasser – das Lebenselixier

Viel und ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken ist beim Abnehmen sehr wichtig. Es kann noch so viel Sport gemacht und gut gegessen werden, wenn das Wasser fehlt, um die Stoffwechselprodukte aus dem Körper zu transportieren, kann das positive Ergebnis trotzdem ausbleiben. Für eine ausreichende Trinkmenge pro Tag werden pro 10 Kilogramm Körpergewicht circa 350 Milliliter Was-

ser empfohlen. Beim Berechnen der optimalen Trinkmenge bitte vom Wunschgewicht ausgehen. Beim Sport sollte der Flüssigkeitsverlust natürlich mit zusätzlichem Wasser ausgeglichen werden.

Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben (Sokrates)

Gib deinem Körper die Nährstoffe, die er benötigt. Hier gehört Eiweiß auf jeden Fall dazu, da Eiweiß ein Lebensbaustein für unseren Körper ist. Der Körper besteht neben Wasser hauptsächlich aus Eiweiß. Ob dieses Eiweiß nun aus tierischen oder pflanzlichen Nahrungsmitteln aufgenommen werden sollte, dies verrät ein typgerechtes physiologisches Ernährungscoaching. Jeder sollte nach seinem individuellen Bedarf die optimalen Eiweißquellen zu sich nehmen. Benötigt wird Eiweiß für sehr viele Vorgänge und Funktionen im Körper. Es wird für Haut, Haare, Nägel, Muskulatur, Immun-, Hormon- und Enzymsystem gebraucht. Sogar für die Blutbildung sind Eiweiße notwendig.

Empfohlen werden täglich 1,2

Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (=Wunschgewicht) zu sich zu nehmen. Bei sportlicher Betätigung ist der Bedarf sogar höher. Ganz wichtig: Eiweiß erhöht den Stoffwechsel. Dies erhöht dadurch den Kalorienverbrauch und unterstützt das Abnehmen hervorragend.

Gib deinem Körper die Nährstoffe, die er braucht

Viele haben Gemüse noch nicht als tolles Nahrungsmittel mit vielen Vorteilen für sich entdeckt. Gemüse ist enorm wichtig für unseren Organismus. Gemüse ist ein Lebensmittel, das viele Vitalstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe enthält. Diese benötigt unser Körper wiederum für eine Vielzahl an lebensnotwendigen Stoffwechselprozessen im Körper. Etwa 45 Vitalstoffe sind essenziell und müssen täglich unserem Körper durch die Nahrung zur Verfügung gestellt werden, da der Körper diese nicht selbst herstellen kann. Gemüse hat weitere Vorteile, die man nicht außer Acht lassen sollte. Es hat wenig Kalorien, gute Ballaststoffe und sättigt. Dies unterstützt das Abnehmen.

Bewusst essen

Dies bedeutet, sich über seine Mahlzeiten und alles, was man zu sich nimmt, Gedanken zu machen. Am besten bevor es passiert. Sich zu überlegen, wann, was und auch wie man isst. Sich die Zeit nehmen, um in Ruhe zu essen, gut zu kauen, sich auf das Essen zu konzentrieren und es zu genießen.

Da gibt es aus dem Zen-Buddhismus eine schöne Geschichte dazu:

„Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne. Der Meister antwortete:

“Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.“ Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte:

“Aber das tue ich auch! Was machst Du darüber hinaus?”

Der Meister blieb ganz ruhig und

wiederholte wie zuvor:

“Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich...” Wieder sagte der Schüler: “Aber das tue ich doch auch!”

“Nein”, sagte da der Meister. “Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon.

Wenn Du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel.”

Bleib immer in Bewegung

Beim Abnehmen hilft selbstverständlich körperliche Aktivität. Sport erhöht den Kalorienverbrauch. Durch Muskulatur kann der Körper geformt, das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert werden. Ganz wichtig: Sport und Bewegung sollten Spaß machen und niemand soll gleich zum Leistungssportler werden. Waldbaden, öfter mal die Treppe statt den Auf-

zug nehmen oder einfach schöne Spaziergänge sind schon ein toller und einfacher Anfang für mehr Bewegung im Alltag. Die Devise: Bleib immer in Bewegung.

Bei einem Stoffwechsel-Check kann man herausfinden, welcher Stoffwechsellyp man ist. Der Stoffwechsellyp kann sich im Laufe der Zeit ändern und dann wird natürlich auch das Training angepasst.

Lachen ist gesund

Lachen ist ganz kostenlos und frei von Nebenwirkungen. Es tut unserem Körper einfach gut. Warum ist Lachen eigentlich so gesund für uns? Beim Lachen sind sehr viele Muskeln beteiligt. Dies betrifft die Gesichtsmuskulatur bis hin zur Atemmuskulatur. Bei richtigem vollem Lachen ist der gesamte Körper in Bewegung und dabei wird tiefer als sonst geatmet. Diese verbesserte Atmung wirkt sich positiv im



SILVIA HAHN

Coach, Beraterin & Dozentin

Die ehemalige Fitness Weltmeisterin beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit den Themen Bewegung, Ernährung und Erholung und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit Umsetzungstipps gerne weiter. Kontakt und Informationen zum typgerechten physioLOGISCHEN Ernährungscoaching unter www.silvia-hahn.de



ganzen Körper aus. Die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, die Bronchien gut durchlüftet, das Immunsystem gestärkt, die Muskeln wieder entspannt, Herz und Kreislauf angeregt und diverse Verbrennungsvorgänge gefördert.

Ein weiterer Effekt, der sich sehr positiv auf das Abnehmen auswirkt, ist, dass das Lachen die Produktion der Stresshormone bremst bzw. diese schneller abbauen lässt. Die Ausschüttung von Stresshormonen hemmt das Abnehmen. Lachen kann also helfen.

„Was der Sonnenschein für die Blumen ist, das sind lachende Gesichter für die Menschen.“
(Joseph Addison)

Guter Schlaf

Der Schlaf ist für das Gewichtsmanagement ausschlaggebend. Der Schlaf ist für Muskelaufbau und Fettverbrennung mitverantwortlich. Während man schläft, sinkt unser Hungerhormon und das Sättigungshormon steigt. Im Umkehrschluss ist es ganz einfach. Bei zu wenig oder auch schlechtem Schlaf, dreht sich dieser Vorgang einfach um. Das Sättigungshormon sinkt und das Hungerhormon steigt. Bei Schlafmangel sind also extremer Hunger, bis sogar Heißhungerattacken – obwohl ausreichend gegessen wurde – möglich.

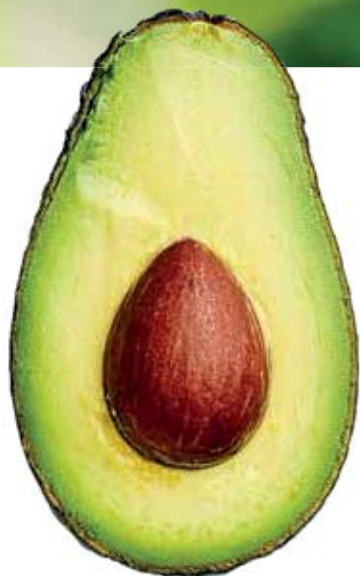
Auch unser Fitnesshormon, das HGH wird im Schlaf aktiviert und ist für unseren Muskelaufbau zuständig. Dieses Hormon reguliert Muskelaufbau und Körperfett. Werden die verschiedenen Schlafphasen bis zur natürlichen Ausschüttung dieses Hormons nicht durchlaufen, ist

dies für das Gewichtsmanagement nicht förderlich. Dadurch nehmen die Muskeln ab und das Körperfett (leider) zu.

„Kümmere Dich um Deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast.“



AVOCADO



**GESUNDES
FETT?**

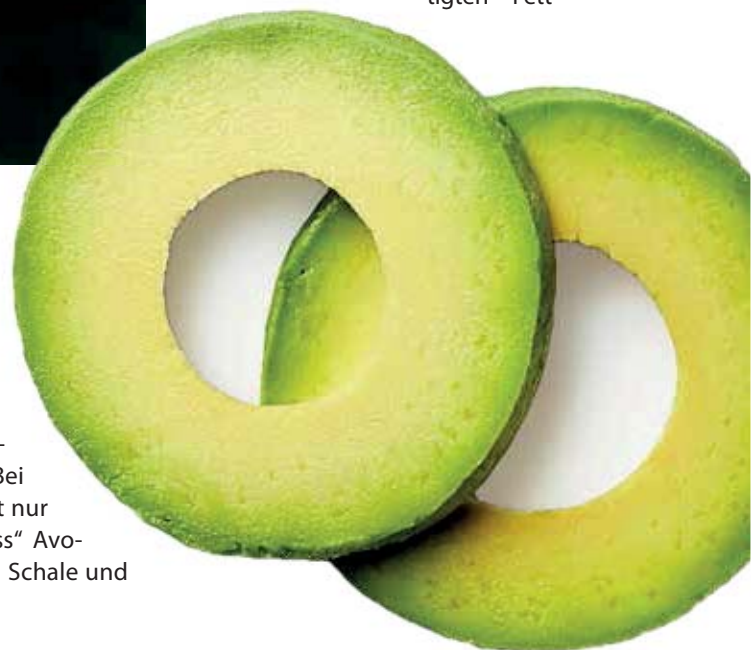


Jasmin und Carmen Klammer.
www.klammers.at

die „Fuertes“ Avocado mit der grünen Schale, bekannt.

Nährwerte der Avocado

Die Avocado liefert mit ca. 160 kcal pro 100 g sehr viel Energie. Sie hat pro 100 g durchschnittlich 13,7 g Fett, also ungefähr 15 %, aber nur wenige Kohlenhydrate. Eine Avocado wiegt durchschnittlich 220 g, das bedeutet, dass sie uns über 300 kcal und 29,4 g Fett liefert. Die gleiche Menge an Fett liefert uns eine Tafel Milkschokolade (100g). Natürlich hat die Schokolade mehr Kalorien, weil auch viel mehr Zucker enthalten ist. Das Fett in der Avocado besteht zu ca. 15 % aus gesättigten Fettsäuren, zu ca. 13% aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren und zu ca. 72% aus einfach ungesättigten Fett-



Besonders in den letzten Jahren erfreute sich die Avocado großer Beliebtheit. Doch was steckt dahinter. Ist die Avocado wirklich so gesund?

Botanik

Botanisch gesehen ist die Avocado keine Frucht, wie viele denken, sondern eine Beere. Der Name

Avocado stammt ursprünglich aus dem Indianischen und bedeutet so viel wie „Hoden“. Es gibt über 400 verschiedene Sorten. Bei uns sind jedoch meist nur zwei Sorten, die „Hass“ Avocado mit der dunklen Schale und



säuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren können sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken, indem sie helfen, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Darüber hinaus können sie entzündungswirksam sein. Diese positiven Effekte sind jedoch nur im Zuge einer ausgewogenen Ernährung gegeben. Die Avocado enthält Vitamin E, das unsere Zellen im Körper schützt, dem Immunsystem hilft und am Stoffwechsel beteiligt ist. Das enthaltene Vitamin C schirmt die Zelle vor Schäden ab, fördert die Wundheilung und den Aufbau von vielen Körperzellen. Bei der Bildung von Nervengewebe beteiligt sich das auch in der Avocado zu findende Vitamin B6. Tryptophan ist für den Energiestoffwechsel und die Zellteilung wichtig und

wird im Gehirn zu Serotonin umgewandelt, welches unsere Stimmung hebt. Auch Kalium ist in der Avocado. Kalium hilft den Wasserhaushalt des Körpers auszugleichen, darüber hinaus ist es für das Wachstum relevant. Das in der Avocado enthaltene Eisen ist im Körper ein Bestandteil der roten Blutkörperchen und relevant für den Sauerstofftransport zu den Zellen. Die Folsäure wirkt bei der Teilung und Regeneration der Zellen sowie bei der Blutbildung mit.

Herkunft & Ökologische Facts

Die Avocado kommt ursprünglich aus südlichen Ländern, wie Peru, Mexico, Südafrika, Neuseeland und Chile. So muss sie einen sehr weiten Weg zurücklegen, bis sie bei uns in Österreich auf den Tellern landen kann. Aber es ist nicht nur diese Tatsache, die man bei der Avocado aus ökologischer Sicht kritisieren kann. Zum Wachsen braucht ein Kilo Avocado (ca. vier Stück) 1.000 bis zu 2.000 Liter Wasser und das in Ländern, die von Wasserknappheit geprägt sind. Herkömmliche Avocados werden zudem in Monokulturen angebaut. Das bedeutet leider auch, dass viele Böden kaputt werden und Pestizide gegen Schädlinge gespritzt werden müssen. Durch den Pestizideinsatz wird das ohnehin schon knappe Trinkwasser der Menschen in den Anbauländern belastet. Menschen in den Anbauländern roden illegal große Waldflächen, um Anbaufläche für Avocados schaffen zu können.

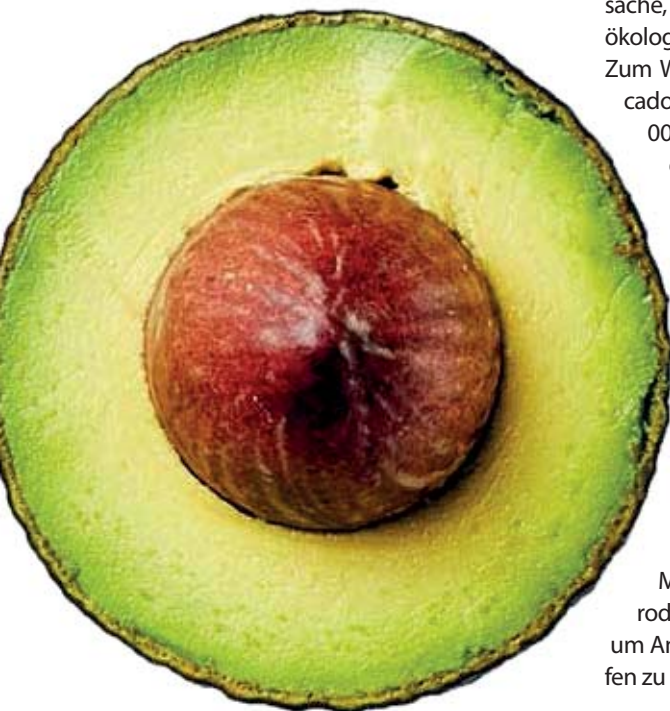
Besser bio?

Avocados in Bio-Qualität werden nicht in Monokulturen angebaut, deshalb sind sie weniger mit Pestiziden belastet. Wenn ihr eine konventionelle Avocado kauft, solltet ihr diese vor dem Auseinanderschneiden waschen, sonst können Pestizidrückstände durch das Messer von der Schale auf das Fruchtfleisch gelangen.

Take away

Die Avocado kann also in einer ausgewogenen Ernährung ihren Platz finden und regelmäßig in den Speiseplan eingebaut werden. Behaltet aber bitte den hohen Energiegehalt und auch die Umwelt im Auge! Wenn ihr eine halbe Avocado esst, könnt ihr die andere Hälfte mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Folie oder einem Bienenwachstuch abgedeckt im Kühlschrank lagern. Lasst dafür auch den Kern in der Avocado. Harte Avocados reifen übrigens schneller, wenn sie neben Äpfel gelagert werden.

Dieser Beitrag wurde mit der Unterstützung von unserer Praktikantin Bernadette Strasser geschrieben.



Österreichs größte Sportmesse!



15.

SPORT

MESSE

RIED i. I.

Sport 

24.-26. MÄRZ 23

ERLEBEN • EINKAUFEN • PROBIEREN

- » Sportforum OÖ (Fr.)
- » Yogatag (Sa.)
- » Laufbewerbe (Sa. + So.)
- » Dart-Turnier (So.)
- » Fitness Convention (So.)

GÜNSTIGE
ONLINE
TICKETS



ORF oö
MEIN LAND. MEIN RADIO.

**Kronen
Zeitung**

Löffler
TÄGL. 100c PER STÜCK

**maxi
markt**

SPARKASSE
Oberösterreich

FII YOUR FUTURE



Gudrun Hennerbichler mit O.Ö. Branchensprecher Mag. Christian Sittenthaler



Kerstin Hofstetter, Mag. Konrad Höfinger, Gudrun Hennerbichler



Robert Höllwart, Gudrun Hennerbichler, Marjan Jordanovsky

POWERBREAK

Beste Stimmung herrschte beim Group Fitness Event „Powerbreak“ im Linzer Feel Well. Gudrun Hennerbichler von Active Events lud dazu ein und stellte mit namhaften Vortragenden und Presentern ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine. Ernährungsprofi Mag. Christian Putscher, für seine launigen Vorträge bekannt, konnte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer oftmals zum Schmunzeln bringen. Mag. Konrad Höfinger brachte mit dem Thema „Neurozentriertes Training“ völlig neue Sichtweisen auf effizientes Training aufs Tablett. Iron System Instructor Marjan Jordanovsky sorgte danach dafür, dass alle ins Schwitzen kamen. Zum Abschluss gab Yoga Expertin Angela Grassberger ihr Wissen weiter. Mit dabei wa-

ren beim Powerbraek unter anderem Motivations- und Fitness Expertin Juliana Käfer, der Branchensprecher

der OÖ Fitnessbetriebe Mag. Christian Sittenthaler und Naturtheke Chef Robert Höllwart.



Mag. Christian Sittenthaler, Juliana Käfer, Mag. Christian Putscher mit der Organisatorin


SONNENLICHT GANZ NEU ERLEBEN

LightSpa
by Ergoline



DAYON LightSpa ist die sonnige Wellness-Auszeit von Ergoline für zu Hause.
Hinlegen, Augen schließen - und die Welt kann warten!

DAYON
dayon.com



Mag. Konrad Höfner
Sportwissenschaftler, Ausbilder an der BSPA Linz
Trainingswissenschaftler für Herz-Kreislauftests, Autor
hoefinger.k@pulscheck.at

Lisa Kaiser
Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin

MOBILITY- VERSUS STRETCHINGTRAINING

- EIN WESENTLICHER UNTERSCHIED

Seit mehreren Jahrzehnten wird das Thema „Dehnen“ kontrovers diskutiert, weshalb viele Fragen unter Freizeitsportler:innen offen sind und fragwürdig nach herkömmlichen Mustern gedehnt wird. Die häufig gestellten Fragen sind, ob

während oder nach der Belastung gedehnt wird und mit welcher Intensität? Aber vor allem wie?

Schon allein die vielen Dehnungsmöglichkeiten und deren Hintergründe - aktiv, passiv, statisch, dynamisch und die Sondermischformen

des Anspannungs-Entspannungsdehnens sind nicht leicht zu verstehen, weshalb aus der Vielfalt nur einige ausgewählte Übungen zu diesem Thema gezeigt werden.

Grundsätzlich wird häufig Stretching mit Mobilität gleichgesetzt, die zwar

gemeinsam das Ziel haben den Bewegungsumfang der Gelenke zu erweitern, wobei Stretching in erster Linie auf das myofasziale Gewebe - Bänder, Gelenkapseln, Sehnen passiv einwirkt, aber leider nur mit reduzierter motorischer Kontrolle. Dagegen aktiviert Mobilitätstraining die dazugehörigen Muskeln und arbeitet in dynamischen und rhythmischen Bewegungsabfolgen in den Gelenken, um die Beweglichkeit zu erhöhen, wobei sogenannte Bewegungsmuster im Gehirn entstehen. In Kritik ist deshalb auch das statische Stretching als Aufwärmkomponente gekommen, da die geforderte Durchblutung nur bei aktiver Muskelarbeit erfolgt. Noch viel wichtiger zeigen diese Studien auf, dass durch lange intensive Dehnungen das Bindegewebe, die Sehnen und die Muskelhüllen verletzungsanfälliger werden, da sich die Kollagenfibrillen in Zugrichtung aufrichten, und dadurch ein verschlechtertes Zusammenspiel zwischen kontraktile Elementen der Muskulatur entsteht. Besser wirken kurze Dehnungen, da diese in den elastischen Elementen

Energie speichern.

Der Autor P. Meinart ist sogar der Meinung, dass Stretching für die sportliche Leistung selten relevant ist. Diese ist geprägt durch:

- a) den gezielten Kräfteinsatz
- b) aktive Beweglichkeit
- c) optimale Kontrolle

So muß z.B. ein Diskuswerfer den Oberarm stark nach außen hinten drehen, um den Diskus maximal zu beschleunigen - je größer die Außenrotation, desto höher die Beschleunigung. Die Beweglichkeit der Schulter ist daher nicht passiv, sondern aktiv, da die Gelenkigkeit alleine keine Wurfkontrolle bietet.

Interessant sind die Forschungsergebnisse zum Dehnen von R. Schleip, Fasziensforscher. So werden beim passiven Dehnen, wie es bei Bewegungselementen im Yoga vorkommt, vorwiegend bei Bewegungsdehnung die parallel angeordneten Faszien gedehnt - nicht so sehr die seriellen stärkeren Sehnen-Fasziensstrukturen.

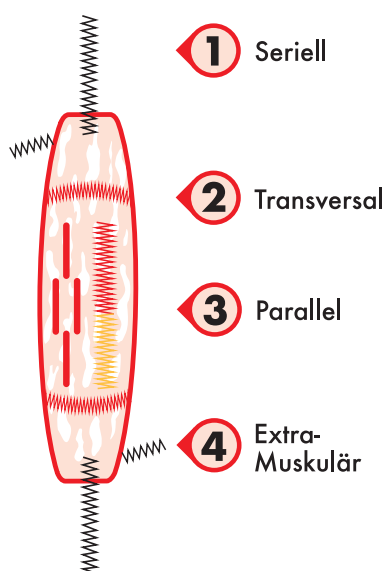
Sein Hinweis: Wenn ein weiches elas-

tisches Element mit einem stärkeren gedehnt wird, dann wird nur das schwächere Element gedehnt. Ein Umstand, der besonders für Freizeit- und Leistungssportler:innen sehr wichtig für das dynamische sport-spezifische Training sein kann, da nur passiv gedehnte Faszien verletzungsanfälliger sind. Sportartspezifische Bewegungen benötigen eine spezielle Dehnung wie z. B. folgend: Um die Adduktoren zu dehnen positioniert die Fitnesstrainerin den Fuß in einem seitlichen Ausfallschritt und bringt die Muskulaturinnenseite in eine maximale Dehnung und drückt unmittelbar danach ca. 10 Sekunden mit der Innenkante des Fußes in den Boden.

Nun werden sowohl die parallelen als auch die seriellen Fasziensstrukturen gedehnt. „Kraft in der Dehnung“. Diese Methode wird dann bei allen weiteren Muskeln wie Wade, Oberschenkel Vorder- und Rückseite, Schulter usw. angewendet.

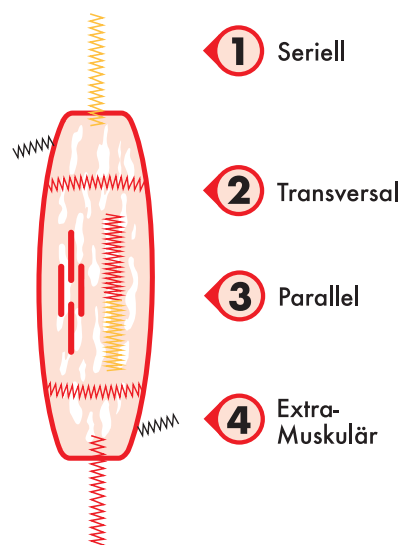
Im Neurozentrierten Training können die Adduktoren über die Spaltdehnung der Fußwurzelknochen Kahnbein-Sprungbein verbessert werden.

Klassische Dehnung



Fasziale Anteile

Kraft in der Dehnung



Fasziale Anteile



Die Signale dieser Rezeptoren werden an das Gehirn gesendet - dort verarbeitet und in eine bessere Bewegungsausführung moduliert.

Als Assessment (Bewertungsübungen) dient der Fitnesstrainerin der seitliche Ausfallschritt (1) - wie weit sie in die seitliche Hocke kommt.

Sie öffnet den Spalt zwischen Sprungbein-Kahnbein indem sie das vordere Standbein einen halben Schritt nach vorne positioniert, das hintere Bein mit dem Fuß aufstellt und leicht nach innen dreht (2). Die Bewegung wird über das Becken horizontal eingeleitet. Das hintere Knie bleibt fixiert und der Fuß wird vor und zurück bewegt. Das Gleiche

mit dem anderen Bein. Anschließend erfolgt die Retestübung, um zu sehen wie weit der Dehnungsunterschied ist.

Ebenso kann im Neurozentrierten Training der Hüftbeuger, der durch vieles Sitzen verkürzt ist, optimal über die Fußwurzeln Kahnbein-Keilbein gedehnt werden.

Die Bewegung ist ganz einfach: Als Assessment (Übungsbewertung) dient wieder der Ausfallschritt (3) - dabei wird der Arm seitlich nach hinten innen geführt. Anschließend erfolgt die Neurozentrierte Übung - linkes Standbein fixiert - das hintere Bein ebenso fixiert und mit der Fußspitze aufgestellt (4) - Die Bewegung wird über das Becken horizon-

tal eingeleitet, dabei wird der Fuß nach vorne und zurück bewegt. Anschließend erfolgt die gleiche Dehnungsübung, um zu sehen wie weit der Dehnungsunterschied ist. Ideal wäre eine schräge Linie zwischen vorderem Standbein und hinterem Auflagebein.

Zusammenfassend sollte erwähnt werden, dass klassische Dehnungsübungen im Rehabereich und Gesundheitssport selbstverständlich angewendet werden können, da diese auch als angenehm und entspannend empfunden werden.

Jedoch sollte sich jede/-r Leistungssportler:in gut überlegen, welche Dehnungsmethode im Training forciert werden sollte.



MODEL: NICOLE THOMASETH FOTO: HANS KÜHNL

Nicole Thomaseth

Beim Fitness Model Contest 2022 konnte sich die gebürtige Südtirolerin über den Sieg freuen. Ein Jahr zuvor hatte die sympathische Athletin den ersten Platz nur ganz knapp verfehlt. Die diplomierte Fitnesstrainerin und Sporttherapeutin ist mit dem Tiroler Martin Hangl verheiratet und im INVIBE Physiotherapiezentrum in Tarrenz betreut sie mit Begeisterung die Kundinnen und Kunden.

**Wenn auch Du FITNESS MODEL®
des Monats werden möchtest,
dann bewirb dich jetzt unter
office@fitnessnews.at
Wir freuen uns auf deine
Bewerbung.**

des Monats

FITNESSMODEL®



DIE VITALITY SERIE IST EIN GENUSS FÜR ALLE SINNE. DIE VERSCHMELZUNG VON LICHT UND EINE FORMVOLLENDETE DESIGNSPRACHE SETZEN NEUE STANDARDS.

**vitalität,
lebenskraft
& lebensfreude**



Vitality Fusion 50



Vitality Hybrid 50



Ergoline



@ergolineworld

LET'S MOVE[®]

FOR A BETTER WORLD

14. - 31. März 2023

+15%

MEHR
MITGLIEDER

91%

WÜRDEN NOCHMAL
AN DER CHALLENGE
TEILNEHMEN

+26%

MEHR BESUCHE
IM CLUB

Unterstütze den Kampf gegen körperliche Inaktivität und schließe dich der Kampagne LET'S MOVE FOR A BETTER WORLD an. Alle Informationen über die Challenge findest du unter technogym.com/at/letsmove.

the fitness company Handels GesmbH | A-4060 Leonding | Kornstraße 1
Tel: 0732/67 1000 | Fax: 0732/67 1000-10 | E-Mail: info@fitnesscompany.at

the fitness company store GmbH | A-1010 Wien | Franz-Josefs-Kai 5
Tel: 01/513 4444 | E-Mail: storewien@fitnesscompany.at

