

FITNESSNEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 2 2023
Österreich € 4,--
Schweiz CHF 5,--
Deutschland € 4,--

DIE FITGALA 2023
mit vielen spannenden
Gästen

FIBO
RÜCKBLICK
Fitness, Wellness
& Gesundheit

THE FITNESS COMPANY
feierte 33. Geburtstag



BUCHPRÄSENTATION:

GOTTFRIED WURPES
FITNESSLIFE –
7 Qualitäten der Transformation

98



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

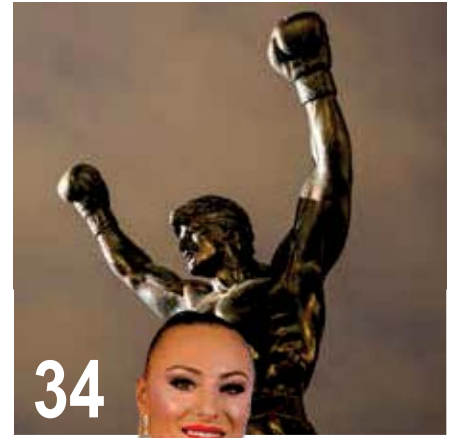


✉ INFO@USNONLINE.AT

📘 USN.AUSTRIA

📷 USNONLINE_AT

INHALT



4 EDITORIAL
Fast Privat

6 INJOY
Franchisesystem expandiert

8 FITNESSLIFE
7 Qualitäten der Transformation

12 The Fitness Company
feiert 33 erfolgreiche Jahre

16 FITNESS CAMP
Fun & Action in Kirchberg in Tirol

20 FIBO 2023
Spektakulär, energetisch,
zukunftsweisend

26 FITGALA 2023
20 Jahre Jubiläum

32 Der Männerarzt
Dr. Georg Pfau

34 10 Mental-Tipps
von Rocky Balboa

38 Let's Move
Neuer Teilnehmerrekord in Österreich

42 Kakao
Vom Kindheitstraum zum Sportgetränk

48 Im Portrait
Andreea Staudinger

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 15. Juli 2023
www.fitnessnews.at



Das kompetente RUHA Team steht mit Rat und Tat zur Verfügung.

RUHA

IHR WELLNESSPARTNER

Bei einem Spaziergang durch die Schauräume und den Außenbereich konnten sich die interessierten Kundinnen und Kunden, bei der heurigen Hausmesse in der Zentrale Linz, einen Überblick verschaffen, was das Unternehmen, das es seit mehr als vier Jahrzehnten gibt, alles zu bieten hat.

Wer überlegt, sein Zuhause mit einer Wellnessoase aufzuwerten, findet bei RUHA Inspiration, Beratung und maßgeschneiderte Lösungen. Ob Whirlpool, Sauna oder eigener Pool, die Experten von RUHA, rund um Geschäftsführer Christian Stelmüller, nehmen sich gerne Zeit, die Interessenten zu beraten.

Neben maßgeschneiderten Pool-Lösungen findet man individuelle Lösungen sowohl für Innen-, als auch für Außensaunen, Whirlpools, Infrarotkabinen, Dampfbäder und natürlich So-

larien. Mit der Weltmarke Ergoline ist RUHA in Österreich die Nr. 1 im Solarienbereich und in Fitnessclubs, Hotels und Bräunungsstudios seit Jahrzehnten ein verlässlicher Partner.

**Sichern sich ihren Beratungstermin:
RUHA – Stelmüller GmbH & Co KG
Estermannstraße 8, 4020 Linz**

**Tel.: 0732/778583
E-Mail: ruha@ruha.at
www.ruha.at**



**Felix Pellmann,
Abteilungsleiter für
Solarien.**

FOTOS: RUHA STELMÜLLER

Treffpunkt der Fitnessbranche

Gleich zwei Veranstaltungen lockten im April die Fitness-Community nach Leonding ins TECHNOGYM Headquarter. Gottfried Wurpes ließ dafür den exklusiven Showroom des Unternehmens in eine ebenso exklusive Eventlocation umbauen. The Fitness Company lud zur 33. Jahresfeier ein und ermöglichte es, dass einige Tage zuvor auch die FITGALA bei ihrem 20. Jubiläum dort stattfand. Über beide Veranstaltungen berichten wir ausführlich in dieser Ausgabe.

Die Erfolgsgeschichte, in denen Gottfried Wurpes sein Unternehmen vom Ein-Mann-Betrieb zum erfolgreichsten Unternehmen der Fitnessbranche führte, ist jetzt im Buch „FITNESSLIFE“ nachzulesen. Er beschreibt darin seinen Aufstieg vom Lehrling, von seinen Erfolgen im Kraft- und Bodybuilding Sport, dem Start in die Selbstständig-

keit, bis hin zum Unternehmer, der mit der Marke TECHNOGYM als Distributor für Österreich, Tschechien und der Slowakei neue Maßstäbe setzte. Im Buch, das im ECOWING-Verlag erschienen ist, beschreibt Gottfried Wurpes aber auch, wie er als Unternehmer genügend Zeit für Sport und Familie findet.

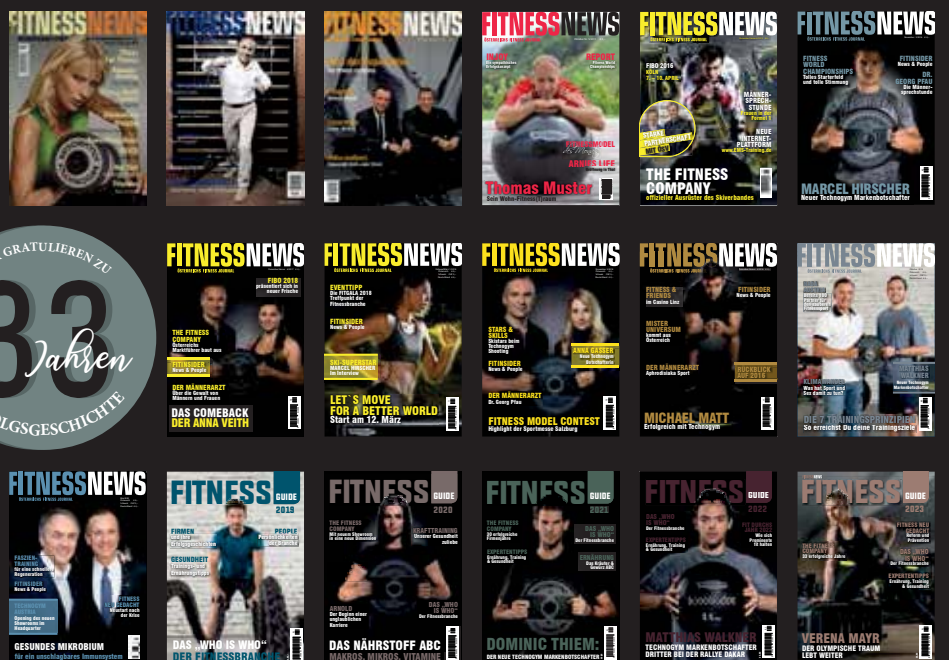
Ich habe Gottfried Wurpes schon Mitte der 80er Jahre kennen gelernt. Damals war er gerade einmal 15 Jahre jung und begann mit Begeisterung und Zielstrebigkeit im Athletik Sportstudio in Linz, das ich gegründet hatte, zu trainieren. Auch im Bodyshop, wo er neben seiner Lehrstelle beschäftigt war, liefen wir uns immer wieder über den Weg. Später dann auch bei Wettkämpfen, an denen er teilnahm. Er fiel dabei nicht nur durch starke Leistungen, sondern auch durch gute Umgangsformen auf.

Als Gottfried Wurpes 1991 in Leonding seinen ersten Bodyshop eröffnete, inserierte er bereits in unserem FITNESS Magazin, das damals noch SPORT & FITNESS hieß. Das ist bis heute durchgehend so geblieben. In den nun schon mehr als drei Jahrzehnten ist Gottfried Wurpes und seine „fitness company“ unser wichtiger und verlässlicher Geschäftspartner, zu dem sich eine freundschaftliche Zusammenarbeit entwickelt hat.

Dafür darf ich mich im Namen des gesamten FITNESSNEWS Teams bedanken und zu 33 Jahren Erfolgsgeschichte gratulieren.

bleibt nur noch zu sagen Chapeau Gottfried!

Peter Papula
FITNESSNEWS Founder



INJOY Franchisesystem expandiert

22 Clubs der schwedischen Marke ACTIC von INJOY übernommen

INJOY ist mit ca. 130 Standorten in Deutschland und Österreich eines der führenden Franchisesysteme in der deutschsprachigen Fitness- und Gesundheitsbranche. ACTIC, 1981 in Schweden gegründet, ist eine der führenden Fitnessketten Nordeuropas mit ca. 150 Clubs in vier Ländern. INJOY und ACTIC haben eine Vereinbarung über den Kauf bzw. Verkauf aller Anteile der Actic Fitness GmbH, einschließlich 21 deutscher Clubs und einem österreichischen Club, an die INJOY Quality GmbH, geschlossen.

Der INJOY Markenverbund wächst mit dem Zukauf um 22 Clubs, knapp 21.000 Mitglieder und 256 Mitarbeiter.

Franchise als Erfolgsmodell in einem der größten Wachstumsmärkte

Für ein erfolgreiches Unternehmen in der Fitness- und Gesundheitsbranche muss heute alles stimmen, vom Produkt über das Team bis zum Marketing. Ein großer Vorteil ist, wenn man dabei auf vielfach erprobte Gesamtkonzepte zurückgreifen kann und von einer etablierten Marke profitiert. INJOY ist eines der führenden Franchise-Systeme der europäischen Fitness- und Freizeitbranche. Ein flächendeckendes Netzwerk inhabergeführter Qualitäts-Fitness-Anlagen. Individuell und flexibel. Unsere Franchise-Partner sind sowohl in urbanen Hotspots als auch in ländlichen Regionen vertreten.

Mit INJOY haben Sie einen erfahrenen Partner für Ihr Unternehmen und mit dieser gemeinsamen Stärke und Strategie steht dem Erfolg nichts mehr im Wege.

INJOY transportiert ein positives Image und einen hohen Bekanntheitsgrad. Sie bleiben selbständiger

Unternehmer mit unternehmerischem und gestalterischem Freiraum, um optimal in Ihrem Markt- und Wettbewerbsumfeld agieren zu können. Wir kombinieren regionales Unternehmertum mit einem starken nationalen Markenimage.

Ob bereits Studiobetreiber, Quereinsteiger oder Existenzgründer – werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft und Marke!

Franchise-Geber:

INJOY ÖSTERREICH

Almerstraße 2,

5760 Saalfelden,

Telefon: 06582/71691,

E-Mail: office@injoy.at

Gesucht: Franchise-Nehmer in Wien, allen Landes- und Bezirkshauptstädten

FOTOS: INJOY



INJOY

STANDORTE ÖSTERREICH



INJOY Mitglieder können 14 Tage pro Jahr kostenlos in jedem INJOY Club trainieren.

Finde das INJOY
in deiner Nähe auf
www.injoy.at

Wien

1030 INJOY Wien

Tel.

01 799 03 90

Niederösterreich

2320 INJOY Schwechat

01 706 99 94

3100 INJOY St. Pölten

0677 648 954 50

3300 INJOY Amstetten

0650 653 62 03

3430 INJOY Tulln

02272 202 53

3500 INJOY Krems

02732 750 72

3910 INJOY Zwettl

0720 89501691

3500 INJOY Gmünd

0720 89501695

Oberösterreich

4040 INJOY Linz

0732 750775

4070 INJOY Eferding

07272 32 72

4111 INJOY Walding

07234 85600

4320 INJOY Perg

07262 520 86

4400 INJOY Steyr

07252 453 11

4560 INJOY Kirchdorf

07582 516 52

4911 INJOY Ried

07752 886 66

Salzburg

5204 INJOY Straßwalchen

06215 201 17

5300 INJOY Hallwang

0662 66 03 57

5710 INJOY Kaprun

06547 87 78

5760 INJOY Saalfelden

06582 703 58

Tirol, Vorarlberg

6143 INJOY Wipptal

05273 770 66

6361 INJOY Hopfgarten

05335 500 55

6365 INJOY Kirchberg

05357 358 66

6900 INJOY Bregenz

05574 24 570

Steiermark

8044 INJOY Graz Ost

Tel.

0316 39 18 36

8051 INJOY Graz Nord

0316 67 07 81

8055 INJOY Graz Süd

0316 24 41 44

8330 INJOY Feldbach

03152 390 55

8430 INJOY Leibnitz

03452 719 87

8530 INJOY Deutschlandsberg

03462 347 70

8580 INJOY Köflach

03144 212 13

8720 INJOY Knittelfeld

03512 449 10

8940 INJOY Liezen

03612 244 44

Kärnten

9020 INJOY Klagenfurt

0664 877 51 38

9300 INJOY St. Veit

04212 470 01

9500 INJOY Villach

04242 599 95

9500 INJOY Lady Villach

04242 447 77

9560 INJOY Feldkirchen

04276 398 00

XPRESS

5760 XPRESS by INJOY Saalfelden

06582 70358

9020 XPRESS by INJOY Klagenfurt

0463 501996



SPORT IST DER WEISESTE, EHRLICHSTE LEHRER



Für Gottfried Wurpes ist Fitness ein Lebensgefühl, das ihn trägt. In seinem Buch „Fitnesslife“ gibt der CEO der „fitness company“ tiefgehende Einblicke, wie er dank des Sports sein Leben als Unternehmer und Familienmensch erfolgreich meistert. Und welche Qualitäten ihm Rhythmus, Halt und Richtung geben.

Für dieses Buch hat Gottfried Wurpes sein Leben in Nahaufnahme Revue passieren lassen. Vom Aufwachsen in den bescheidenen Verhältnissen einer Großfamilie in den 1970er-Jahren bis zu seiner Gegenwart als Familienvater und Eigentümer einer internationalen Unternehmensgruppe. Es ist eine Zwischenbilanz, die von Wegen und Umwegen, Krisen und Kapriolen, Entwicklungen und Erfolgen erzählt. Vieles ist ihm selbst während dieser Innenreise erstmals oder neu bewusst geworden. Wichtige Wendepunkte, Umbrüche, die zu tektonischen Verschiebungen und neuen Ordnungen geführt haben. Es wurde eine sehr persönliche Reflexion über die Beziehung zu seinem ältesten Freund und seiner längsten Liebe – dem Sport.

„Fitness ist für mich das basale Lebensgefühl“

„Fitnesslife“ gibt die Antwort auf die Frage „Wofür steht Fitness im Leben von Gottfried Wurpes?“. Sie ist eingebettet in große gesellschaftliche Umbrüche, die mit der Corona-Pandemie begonnen und in ihm tiefgreifende Veränderungsprozesse in Gang gesetzt hatten. Die inneren Zusammenhänge zwischen den Bewegungen des Lebens und einem sportlich aktiven Lebensstil wollte er für sich selbst ergründen, fassbar machen und teilen. „Fitness ist für mich weit mehr als die Begrifflichkeit, in der sie im täglichen Sprachgebrauch so inflationär verwendet wird. Mehr als das inoffizielle Gütesiegel für Sportliches, Körperliches,

Mentales, Intellektuelles oder – in meinem Fall – auch Wirtschaftliches. Fitness ist für mich das basale Lebensgefühl, das mich trägt“, so der CEO der „fitness company“.

Mit Technogym Gamechanger der Fitnessbranche

Als Gottfried Wurpes als schwächlicher Bub zum ersten Mal in ein Fitnessstudio kam, wusste er: „Das ist mein Leben!“. Zuerst machte Wurpes als Kraftsportler Karriere. Als erfolgreicher Unternehmer wurde er mit Technogym zum Gamechanger der Fitnessbranche. Seit 33 Jahren beeinflusst der Visionär die Fitnessbewegung – tausende Trainingsräume tragen seine Signatur. Er erschafft sie, weil er Sport lebt und liebt! „Fitnesslife“ ist die inspirierende Geschichte über die Innenreisen eines Außergewöhnlichen.

Mehr als 2.500 Projekte für Fitnesseinrichtungen

Das frühere Ein-Mann-Unternehmen mit Büro am Küchentisch ist heute eine internationale Unternehmensgruppe. Es ist viel entstanden und viel gelungen: Allein in Österreich hat die „fitness company“ in den vergangenen drei Jahrzehnten mehr als 2.500 Projekte für Fitnesseinrichtungen umgesetzt: mit Konzeption, Beratung und Ausstattung. Von imposanten Großraum-Fitnesscentern bis zu privaten Homegyms in Villen, Wohnungen und Yachten. Von Firmen-Fitnessbereichen bis zu den Olympiazentren. Von Sporthotels bis zu hochspezialisierten Rehabilitationskliniken. Technogym, dessen Gründer Nerio Alessandri und Gottfried Wurpes mit seiner Firma „fitness company“ waren zur richtigen Zeit mit der richtigen Marke am





richtigen Ort. Und das hat sich bis heute nicht geändert.

Erfolgreiche Partnerschaften mit dem Sport

Fitness ist auch ein Symbol und ein Synonym für Entwicklung: Heute arbeitet die „fitness company“ als offizieller Partner mit den erfolgreichsten Sportverbänden des Landes, dem ÖSV, dem ÖFB und dem ÖOC, zusammen. „Viele der größten Namen des Sports, Ausnahme-Athletinnen und -Athleten, die bei Olympia und Weltmeisterschaften Sportgeschichte geschrieben haben, durfte ich persönlich kennenlernen, begleiten und von ihrer Exzellenz in Sachen Fitness lernen. Auch diese Partnerschaften sind ein wesentlicher Teil meiner Geschichte“, erzählt Wurpes.

„Verdanke dem Sport unendlich viel“

„Sport hat mir Erfolge ermöglicht,

mich an Grenzen gebracht und durch Krisen geführt“, sagt Wurpes. „Er war, ist und bleibt meine Existenzgrundlage. Im wörtlichen, beruflichen, wie auch im übertragenen Sinn, weil er jeden meiner Lebensbereiche durchdringt. Sport ist mein weisester, ehrlichster Lehrer, die Quelle und der Strom wertvoller Momente für mich und die Menschen, die mir wichtig sind. Ich verdanke ihm unendlich viel in meinem Leben.“

Sieben Qualitäten als Herzrhythmus

Sieben Qualitäten bilden den Herzrhythmus im „Fitnesslife“ von Gottfried Wurpes: Fokus, Disziplin, Leidenschaft, Ausdauer, Selbstreflexion, Erfahrung und Großzügigkeit. „Ich habe mir für dieses Buch auch Forschungsfragen gestellt: Worin besteht die Kontinuität? Was gibt mir und meinem Leben Stabilität,

Rhythmus und Richtung?“, erklärt Wurpes. „Ich bin ein begeisterter Familienmensch, ein enthusiastischer Unternehmer, ein leidenschaftlicher Freizeitsportler – innerhalb dieser Prioritäten spannt sich mein Leben auf. Es ist ein gutes Leben, dessen Gelingen ich vielen Menschen verdanke. Und auch diesen sieben Qualitäten, die mein Leben bestimmen und durchdringen.“

Diese sieben Qualitäten sollen auch ein wertvoller Denkanstoß für alle sein, die im Leben mehr erreichen wollen. Mit „Fitnesslife“ will Gottfried Wurpes zeigen, wie man es mit Hilfe des Sports schafft, ein erfolgreiches, ausgeglichenes und zufriedenes Leben zu führen. Und dabei vor allem aber eines nicht vergisst: Sich immer auch Zeit für die wirklich wesentlichen Dinge zu nehmen!





Weggefährten seit 30 Jahren:
Gottfried Wurpes und Nerio Alessandri

„the fitness company“ feierte 33 erfolgreiche Jahre

Seit 33 Jahren prägt „the fitness company“ mit Technogym die Fitness-Branche in Österreich. Gottfried Wurpes und sein Team feierten dieses ganz besondere Jubiläum mit zahlreichen prominenten Persönlichkeiten aus Sport, Politik und Wirtschaft im Headquarter in Leonding. Der „fitness company“-CEO blickte gemeinsam mit Technogym-Gründer Nerio Alessandri auf die vielen erfolgreichen Meilensteine beider Unternehmen zurück und präsentierte als Highlight des Abends auch sein erstes Buch „Fitnesslife“.

Oberösterreichs Landeshauptmann Thomas Stelzer ließ sich so wie ÖFB-Teamchef Ralf Rangnick die Jubiläumsfeier nicht entgehen. ÖOC-Generalsekretär Dr. Peter Mennel und ÖSV-Marketingleiter Mario Reiter waren ebenso mit dabei wie viele Sportlerinnen und Sportler, die für die „fitness company“ und Technogym als Markenbotschafter auftraten. Unter ihnen Ruderin Magdalena Lobnig, Parasportler Markus Salcher, Snowboarder Benjamin Karl, die Skistars Michael Matt und Eva-Maria Brem, Radsportler Riccardo Zoidl sowie Biathlet Julian Eberhard. Auch

das Who-is-Who der Fitness-Branche gab sich in Leonding ein Stelldichein. Moderiert wurde der kurzweilige Abend von Tom Walek.

Geräte mit Design und Funktionalität

„Es war wirklich ein sehr gelungener Abend. Es freut mich sehr, dass so viele Freunde, Partner und Weggefährten dieses Jubiläum mit uns gefeiert haben“, sagte Gottfried Wurpes. „Ich habe 1991 die Firma gegründet und ich erinnere mich an diesen Tag auf der FIBO-Messe, als ich Nerio Alessandri das erste Mal getroffen habe. Ich habe dort erst-



Benjamin Karl - Snowboard Olympiasieger



Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer



Katarina Wurpes und Michael Matt - Slalom-As



Markus Salcher - Olympiasportler





Aida und Alfred Enzensberger (Clever Fit Gründer)



Eva Maria Brem - Skirennläuferin



Julian Eberhard - Biathlet



Magdalena Lobnig - Olympia 3. im Rudern



Riccardo Zoidl - Radrennfahrer

mals Fitnessgeräte gesehen, die eine Optik hatten, die es zum damaligen Zeitpunkt noch nicht gegeben hat. Technogym und Nerio Alessandri haben auf der FIBO erstmals Geräte präsentiert, die Design und Funktionalität hatten. Das hat mich als junger Mensch völlig geflasht. An diesem Tag haben wir unsere Partnerschaft gegründet.“

„Wir engagieren uns für die gleiche Mission“

„Ich erinnere mich, wie Gottfried Wurpes vor 33 Jahren zur FIBO kam. Ich habe in seinen Augen die Energie gesehen und dass er alles erreichen möchte. Das hat sich bis heute nicht geändert“, erzählte

Nerio Alessandri. „Ich und Gottfried haben die gleiche DNA. Wir haben eine gemeinsame Vision, wir lieben es groß zu denken, wir mögen den Lifestyle und wir sind diszipliniert. Wir lernen viel voneinander. Und deshalb engagieren wir uns beide für die gleiche Mission: Die Welt schöner zu machen. Wir wollen den Österreicherinnen und Österreichern helfen, besser und länger zu leben. Trainieren und unseren Körper zu bewegen, ist eine Medizin, die unglaublich stark ist. Es ist eine Lifestyle-Medizin.“

Fitter, gesünder und ausgeglichener

Im Fokus stand bei Technogym

und der „fitness company“ immer ein neuer Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und positivem Denken. Ein Lebensstil, der immer auch dem Leitspruch „Mens sana in corpore sano“ folgt. Die Mission ist es, den Lebensstil von Menschen fitter, gesünder und vor allem ausgeglichener zu machen. Die „fitness company“ ist heute Marktführer in Österreich bei der Planung, Einrichtung und Ausstattung von Fitnessbereichen für Fitnessclubs, Hotels, Gesundheitseinrichtungen und Privathaushalten. Mit dieser Marktführerschaft trägt das Unternehmen ganz wesentlich zur Fitness und

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP



Paul Resch (links) und Hans Pum (rechts)



Leo Hillinger - Starwinzer

Gesundheit von rund zweieinhalb Millionen Österreicherinnen und Österreicher bei.

Verträge mit ÖOC, ÖFB und ÖSV verlängert

Ein großes Engagement zeigen Technogym und die „fitness company“ auch im Spitzensport. Technogym ist bei Olympischen Spielen offizieller Ausrüster und stattet auch zahlreiche Profisportlerinnen und Profisportler sowie Celebrities auf der ganzen Welt mit seinen Produkten und Dienstleistungen aus. Die Verträge mit dem ÖOC für die Olympischen Spiele 2024 in Paris, mit dem ÖFB und dem ÖSV wurden aktuell wieder verlängert. „Die Spieler kommen mit sehr unterschiedlichen Startvoraussetzungen zur Nationalmannschaft“, betonte ÖFB-Teamchef Ralf Rangnick. „Deshalb sind zwei Dinge extrem wichtig für uns: Wir müssen zum einen schauen, dass wir die Regeneration so effektiv wie möglich gestalten. Gleichzeitig müssen wir zum anderen in diesem engen Zeitplan so effektiv wie möglich trainieren. Für beide Bereiche ist Technogym für uns ein extrem wichtiger Partner und wir versuchen, diese beiden Bereiche so optimal wie möglich abzudecken.“

Technogym mit 1.200 Geräten in Paris

Auch ÖOC-Generalsekretär Dr. Peter Mennel unterstrich die Bedeutung von Technogym für eine perfekte Vorbereitung auf die Wettkämpfe: „Es ist für uns das Wichtigste, dass

wir unseren Sportlerinnen und Sportlern gerade bei den Spielen alles so wie gewohnt bieten können. Das können wir nur, wenn wir mit Technogym vor Ort sind. In Paris wird Technogym 1.200 Geräte auf 29 verschiedenen Standorten haben. Auch wir wollen, dass unsere Athletinnen und Athleten im Zimmer oder in einem eigenen Raum die Möglichkeit haben, diese Geräte zu nutzen und sich vorzubereiten.“

„Die Liebe ist stärker als der Hass“

Für die Sportlerinnen und Sportlern ist das Training mit Technogym-Geräten die Basis ihres Erfolgs. Wenn gleich natürlich im Spitzensport immer auch Überwindung Teil des Trainings ist. „Die Rudermaschine von Technogym ist für mich die Wichtigste, aber auch die Schlimmste“, so Ruderin Magdalena Lobing, die bei den Olympischen Sommerspielen Tokio 2020 eine Bronzemedaille holte. „Rudern ist ein Ganzkörpersport und jeder, der schon einmal auf einer Rudermaschine gesessen ist, weiß, dass das richtig unangenehm werden kann. Es ist eine Hass-Liebe-Beziehung. Aber ich habe es geschafft, dass ich wieder einen neuen österreichischen Rekord fahre, also ist die Liebe immer noch stärker als der Hass.“ Snowboarder Benjamin Karl berichtete über sein eigenes Fitnessstudio, das er mit Technogym ausgestattet hat: „Training ist für mich zur Arbeit gehen. Da habe ich mir gedacht, ich

mache mir ein schönes Büro mit 120 Quadratmetern.“

Technogym fördert auch den Paraspport

Für den zweifachen Paralympics-Sieger und achtfachen Weltmeister im alpinen Paraski Markus Salcher hat die Zusammenarbeit mit Technogym auch positive Auswirkungen für den gesamten Paraspport: „Ich trainiere gleich viel wie die nicht behinderten Kollegen und wenn man viel in der Kraftkammer sitzt, ist man froh, wenn man auf qualitativ hochwertigen Geräten trainieren kann. Dass ich ein Markenbotschafter von Technogym sein kann, ist ein großes Zeichen. Ich bin sehr froh darüber, weil es auch generell den Paraspport weiterbringt.“ Skistar Michael Matt ergänzte: „Wir haben seit acht Jahren eine Partnerschaft, angefangen hat es mit Kopfsponsoring und jetzt mit den Fitnessgeräten. Egal wo, man muss einfach hochwertig trainieren. Und da ist Technogym der perfekte Partner dafür.“

Großes Engagement und sehr viel Leidenschaft

Wer an diesem Jubiläumsabend gesehen hat, mit welchem Engagement und mit welcher Leidenschaft Gottfried Wurpes und Nerio Alessandri für ihr Lebenswerk brennen, weiß, dass noch viele weitere Glanzlichter folgen werden und dass die erfolgreiche Geschichte der „fitness company“ in den nächsten 33 Jahren und auch darüber hinaus weiter fortgeschrieben werden wird.



Dr. Peter Mennel - Geschäftsführer ÖOC



Mario Reiter - Marketingleiter ÖSV



Ralf Rangnick - Teamchef ÖFB

★★★★ SUPERIOR
SONNE
WEITAB VOM ALLTÄGLICHEN

FITNESSNEWS CAMP 2023 2. – 4. JUNI

**FITNESS & FUN
IM HOTEL SONNE
IN KIRCHBERG IN TIROL
2. – 4. JUNI**

Verbringen Sie 3 Tage/2 Nächte in einer der schönsten Urlaubsregionen Österreichs, inmitten der Kitzbüheler Alpen. Das ****Hotel Sonne zählt zu den besten Hotels in Tirol. Ausgestattet mit allem, was das verwöhnte Herz begehrt – mit dezentem Luxus und internationalem Flair. Machen Sie mit bei gemeinsamen Trainingseinheiten, bei einem Trainings- und Ernährungs-Workshop, bei einer Fitness-Wanderung am Hahnenkamm. Sie können dabei sein beim Fotoshooting für den FITNESS MODEL® Kalender 2024 und vielem mehr (Programmänderungen vorbehalten).





**FITNESSNEWS
PREISPAUSCHALE**

**Euro
ab 290,-
Pro Person**



**3 Tage/2 Nächte
Hotel Sonne Kirchberg i. Tirol
Einzel- oder Doppelzimmer
Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Nachmittags Jause
Abendessen mit 4-Gang
Wahlmenü
Freie Benützung von Hallenbad,
Wellnessbereich, Fitnessraum
Kostenloser Parkplatz**

FITNESSNEWS
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

Infos und Anmeldungen: FITNESSNEWS
0650/24 36 389 | office@fitnessnews.at



bri[·]x[·]ental

brixen.kirchberg.westendorf.

Willkommen
im Tal der
echten Vielfalt.



Das Echte erleben im Herzen
der Kitzbüheler Alpen.

brixental.tirol



FIBO 2023

ZEIGT DIE GESUNDHEIT VON MORGEN

Der Hot-Spot für Innovationen, Transformation und unvergessliche Live-Momente der Fitness und Gesundheitsbranche ist und bleibt die FIBO. Ihrer Vision, eine starke und gesunde Gesellschaft zu fördern, haben sich in diesem Jahr 867 Aussteller

verschrieben. Mit den neuesten Geräten und Workouts, Diagnostiktools und Therapien, Fachvorträgen und Mitmach-Angeboten haben sie vier Tage lang ihren Beitrag für die Gesunderhaltung der Menschen geleistet und damit allein vor Ort 106.146 Besucher erreicht.

„Die FIBO 2023 war ein sensationeller Erfolg und hat deutlich gezeigt, dass sie eine Vorreiterrolle für die gesamte Branche einnimmt. Es ist uns gelungen, neue Zielgruppen miteinander zu vernetzen und zukunftsfähige Business-Potenziale aufzuzeigen“, freut sich Benedikt Binder-Kriegelstein,



CEO RX Austria & Germany. „Dabei treibt die FIBO heute nicht nur die Entwicklungen in Sport und Fitness voran, sondern begleitet die Branche auch im Bereich der Gesundheitsprävention – mit einem umfangreichen Rahmenprogramm genauso wie mit crossmedialem Content“.

Gesundheit bewegt

Ob mit dem European Health & Fitness Forum von EuropeActive zum Auftakt, der Premiere des World Active Summits und des FIBO Congress, durchgeführt von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und

der BSA-Akademie (BSA): Das Rahmenprogramm der FIBO 2023 hat eindrucksvoll gezeigt, wie vielfältig die Synergien von Fitness und Gesundheit sind und welche Potenziale darin stecken. Immerhin positionieren sich laut aktueller Branchenumfrage des Arbeitgeberverbandes



deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) fast 44 Prozent der Fitness- und Gesundheitsanlagen im Bereich Gesundheit.

„Die FIBO 2023 hat unsere Erwartungen weit übertroffen. Das spiegeln uns auch einige Aussteller, die nie da gewesene Umsätze erzielt haben. Es bestätigt uns, dass unser weiterentwickeltes Verständnis von Gesundheit mit all ihren Facetten wie Ernährung und Regeneration, Wellness und Bewegung, mentale und körperliche Fitness so gut angenommen wird. Dazu gehören nicht nur die Fachbesucher“, unterstreicht FIBO Event Director Silke Frank. „Wir haben gezeigt, wie jeder Einzelne Gesundheit leben kann. Ein wichtiger Bestandteil dafür sind

junge Start Ups und progressive Unternehmen, die gemeinsam mit den Playern der Branche und ihren Innovationen aus den Bereichen Digitalisierung und Tech als auch Nutrition weltweit Großes bewirken.“

Wesentlich bleibt bei allem Angebot die breite Aufklärungsarbeit und Bildung. So betont Prof. Dr. Ingo Froböse, Sportwissenschaftler und Health Ambassador der FIBO: „Wir brauchen Training, wir brauchen Prävention. Deswegen müssen wir das Thema Gesundheit so früh wie möglich in die Bildung hineinbringen, damit besonders junge Menschen wissen, wie verhalte ich mich eigentlich richtig, um hinten heraus eine hohe Lebensqualität zu haben.“

Gaming & Activity-Area erschließt neue Zielgruppe

Ein Hebel, um junge Menschen zu erreichen, ist Gaming. Gamer LeFloid betont, wie wichtig der körperliche Ausgleich ist und welche Angebote der Markt bereithält: So gibt es Spiele, die nur in Verbindung mit Fitnessübungen zu absolvieren sind und Geräte, die Rudern und Spielen vereinen. Die Chancen von Gaming für Gesundheit hat auch die AOK erkannt und bringt an ihrem Stand mit einem Gaming Cube die Community mit eSportlern von Borussia Mönchengladbach zusammen. Warum Gaming für die AOK so wichtig ist, erklärt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg während der Pressekonferenz: „Wir wollen ja



„INJOY und ACISO sagen Danke für eine ganz starke FIBO. Mein Dank gilt allen die vor Ort waren und damit die 4 Tage in der „besten Branche der Welt“ einfach unvergesslich gemacht haben!“



ANDREAS THURNER
Injoy



Henrik Gockel, CEO PRIME TIME fitness
Philipp Hartwig, Mitglied des Deutschen Bundestages
Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Präsident DSSV e. V.
Benedikt Binder-Krieglstein, CEO RX Austria & Germany
Silke Frank, Event Director FIBO





auch die jungen Menschen erreichen, und das funktioniert nur, wenn wir sie im Alltag abholen“.

Niederschwellige Präventionstools für jedermann

„Die präventive Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit beginnt etwas Selbstverständliches zu werden,“ beobachtet Christian Howaldt, Geschäftsführer von in Me Diagnostics. Anwendungen, die bisher dem Spitzensport vorbehalten waren, werden nun auch der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Dazu zählt auch der Bluttest von in Me, der in kürzester Zeit Organ-, Hormon- und Stoffwechselfparameter sowie den Status von Mineralien und Spurenelementen ermittelt und verbraucherfreundlich übermittelt. „Auf der FIBO spielt Gesundheit bereits eine relevante Rolle und sollte in die Richtung Prävention weitergedacht werden. Mit der Kombination aus Fachbesuchern und fitnessbegeisterter Menschen ist die FIBO ein wichtiger Baustein und 2023 für uns ein unfassbarer Erfolg“. Genau diese steigende Auseinander-

setzung mit der eigenen Gesundheit ist der Grund, dass die FIBO wichtig für das Protein von Orthomol ist, so Kira Popp vom Veranstaltungsmanagement von Orthomol. „Mikronährstoffe oder bedarfsgerecht ausdifferenzierte Spezialangebote sind auch im Freizeit- oder Breitensport immer bedeutender.“

Wachsende Synergie von Physio & Fitness
Statt Muskelaufbau werde das Körpergefühl immer wichtiger, so Nihan Izgec, Sales Manager Health & Wellness der Novacare GmbH. Er erläutert,

”

„Es war sehr nett nach Corona wieder viele bekannte Gesichter aus der Fitnessbranche persönlich zu treffen. Allerdings hat man auch bemerkt, dass heuer weniger Aussteller und Besucher als vor Corona auf der FIBO waren.“



ERNST MINAR
John Harris Fitness

”

Eine FIBO wie „früher“. Das war sie, zumindest was die Freiheit des Zusammenkommens betrifft – ganz ohne Corona- Regelungen. Dass sie dem ursprünglichen Namen - Fitness und Bodybuilding, kurz FIBO - beim zweiten Teil nicht mehr gerecht wird, ist seit Jahren Fakt und bewusst umstrukturiert. Alles in Allem war sie für unsere Unternehmensgruppe aber Inspiration für einige Investitionen, auf die sich unsere Mitglieder freuen können.



MANFRED PETAUTSCHNIG
Fitcenter Hallein

dass Physiotherapie inzwischen auch in Fitnessstudios angeboten werde und Krankenkassen hierfür eine bedeutende Rolle spielen: „Ein wichtiges Thema sind erweiterte Angebote der Krankenkassen: So kann man zum Beispiel Pilateskurse am Gerät anbieten, und die Praxen können es als krankengymnastik-gestütztes Training abrechnen.“ 2023 mit doppelter Standfläche angereist, ist die FIBO für Novacare die wichtigste Messe im Hinblick auf Marken-Awareness und Bestandskundenpflege.

Fitness für Kopf und Körper

Ein gesundes Leben braucht mehr als körperliche Fitness. Dass die FIBO damit einen Zukunftstrend bedient, bekräftigt auch Skillcourt Geschäftsführer Marcel Grünewald: „DAS Branchen-Thema schlechthin ist Mental Health. Auch wenn das Training vom Kinn abwärts aktuell noch die Branche trägt, versteht jeder, dass auch der Kopf trainiert werden muss. Denn hier beginnt jede Bewegung. Auf der FIBO haben wir ein tolles Publikum getroffen, dem wir mit unserem Braintest den nötigen Baustein liefern. Für unsere Darstellung sowie

auch für den Umsatz ist die FIBO die wichtigste Messe“.

Die Einschätzung bestätigt auch Johnny Gorter, Sales Director der Gharieni Group GmbH: „Wir beobachten, dass der Spa-Aspekt auch im Fitnessbereich immer konkreter und nachgefragter wird. Weiter sehen wir, dass unsere Hilfsgeräte für Mental Health immer mehr Aufmerksamkeit erhalten. Es ist nicht mehr 'nur' der Körper. Mentale Gesundheit und mentale Vitalität werden immer wichtiger.“ Mit ihrem neuen Meeting Point Spa & Wellness spielt die FIBO eine große Rolle für die Spa- und Wellnessbranche. „Wir greifen neue Märkte an. Konkret ziehen wir viele Fitnessstudios an, die bislang weniger unsere Kunden waren. Und auch aus dem Bereich Kraftsport haben wir viele interessierte Besucher am Stand, die unsere Angebote nachfragen.“

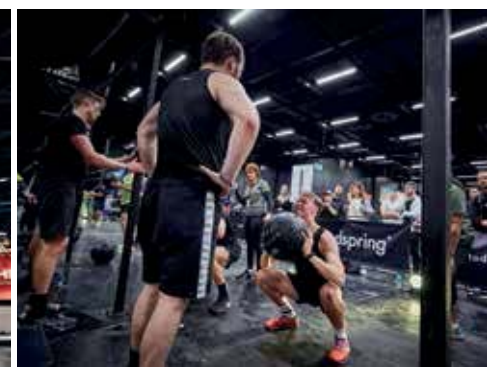
Trendsetter FIBO

Lange Schlangen für Selfies und Autogramme, freudige Gesichter und das gemeinsame Trainieren prägen das Bild der FIBO am Wochenende. Begeistert von diesem Spirit zeigt sich auch Jacob Tilly, General Manager Eu-

rope von HYROX: „Als Massenevent bietet HYROX ein einzigartiges Erlebnis für jedermann, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Professionelle Athleten und Fitness-Enthusiasten können ihre Fähigkeiten in verschiedenen Fitnessdisziplinen verbessern und sich mit anderen messen. Die Kooperation mit der FIBO, der weltweit führenden Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit, ist der perfekte Match für HYROX. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und hat uns viele neue Touchpoints zu unserer wachsenden Community generiert.“

Dass die FIBO auch für Influencer und Athleten besondere Momente bereithält, verrät Fitness-Bloggerin Sophia Thiel „Die FIBO gehört ganz groß zu meiner Vergangenheit. Ich hatte schon so viele krasse Erlebnisse, als ich 2015, 2016 und 2018 hier war, in meiner Anfangszeit. Als Influencer gibt es tatsächlich nur sehr wenige Gelegenheiten, die eigene Community hautnah zu treffen. Und wenn man dann hier die Gesichter sieht, die Fans umarmt, die Musik überall: das ist einfach mega schön“.

Die nächste FIBO findet vom 11. bis 14. April 2024 statt.





FITGALA 2023

20 JAHRE FITGALA

1

DAS TECHNOGYM HEADQUARTER ALS EXKLUSIVE EVENTLOCATION

Die Jubiläumsveranstaltung fand heuer im eigens von Gottfried Wurpes, dem CEO von the fitness company, umgebauten Showroom des TECHNOGYM Headquarters in Leonding statt. Die Gäste konnten den Abend in der einzigartigen Location bei einem spannenden Programm genießen. Peter Papula, FITNESSNEWS Founder und Organisator des Events, konnte dabei neben Geschäftspartnern, Freunden und Wegbegleitern, auch wiederum viele prominente Gäste, wie Strongman Franz Müllner, Daniel Craig Double Max Fraisl, Arnold Schwarzenegger Jugendfreund Dr.

Karl Gerstl und viele mehr begrüßen. Durch den Abend führten in gewohnt unterhaltsamer Weise Joachim Hallwachs und Sängerin und Musical-Star Veronika Riedl, die mit großartiger Stimme das Publikum begeisterte und schon beim Eröffnungssong „Titanium von David Guetta“ für Stimmung sorgte. Gottfried Wurpes, CEO von the fitness company, begrüßte die Gäste und wies dabei auf die lange, bereits mehr als 30 Jahre andauernde Zusammenarbeit mit Peter Papula und der Zeitschrift FITNESSNEWS hin. Abwechselnd holten die Moderatoren die Small Talk Gäste auf die Büh-

ne. Gernot Kellermayr, der seit 30 Jahren den österreichischen Rekord im Zehnkampf hält und Steven Vocetti, der einer der besten Squashspieler der Welt war, sprachen darüber, wie sich die Athletik der Sportlerinnen und Sportler in den letzten 20 Jahren veränderte und welchen Stellenwert Krafttraining heute hat. Franz Müllner, einer der stärksten Männer der Welt, stellte sein aktuelles Projekt vor, bei dem er auf jedem der 7 Kontinente einen weiteren Weltrekord aufstellen möchte. Max Fraisl, bekannt als Daniel Craig Double, erzählte über seine erste Hauptrolle in einem Spielfilm, der heuer in Mallorca gedreht wird. Krav



2



3



4



5



6



7

- 1 Bühne frei für die 20. FITGALA
- 2 Liefe Musik mit dem Duo DEA
- 3 Das TECHNOGYM Headquarter in Leonding
- 4 Gottfried Wurpes, Karl Hauer, Nina & Christian Janatsch
- 5 Strongman Franz Müllner beim Small Talk
- 6 Dr. Karl Gerstin mit Gattin Barbara, Peter Papula
- 7 Laura Cepeu, Siegerin Nicole Gattermaier, Natalie Mastna

Maga Spezialist Uli Gruber zeigte was es mit der Verteidigungskunst aus Israel auf sich hat.

Schönheitschirurg Dr. Matthias Koller erklärte, warum bei Schönheits-OPs „Weniger oft Mehr ist“. Juliana Käfer, unsere FITNESSNEWS Mental-Expertin, gab eine kurze Anleitung, was wichtig ist, um seine Ziele zu erreichen. Dr. Karl Gerstl, er war der erste Trainingspartner von Arnold Schwarzenegger und erzählte von den Anfängen vor mehr als 60 Jahren.

Starker Auftritt

Beim FITNESS MODEL Contest, bei dem die Teilnehmerinnen zuerst im

Abendkleid und dann im Bikini von einer Fachjury bewertet wurden, standen acht gutaussehende Damen auf der Bühne. Die Fachjury, bestehend aus Marcel Schmid, Elisabeth Resch, Sabine Mihala, Isabella Pabst, Alessa Pfeifer und Silvia Hahn, kürten schließlich Nicole Gattermaier, die in beiden Wertungsrunden vorne lag, zur Siegerin. Platz zwei ging an Laura Cepeu, die im Vorjahr den Titel holte, vor der drittplatzierten Natalie Mastna. Knapp dahinter wurde Lisa Kaiser vierte. Auch die übrigen Teilnehmerinnen, die allesamt zum ersten Mal dabei waren, brachten eine gute Performance auf die Bühne. Die



8



9



10



11



12



13



14



15



16



19



17



18



20

- 8 Gottfried Wurpes bei seiner Begrüßungsrede
- 9 Die Fitness Models bereit für Runde 1
- 10 Christian Zehetner, Dr. Manfred Reindl
- 11 Herbert Czech, Maria Penner, Mag. Ingrid Czech
- 12 Peter & Erika Papula mit Andi & Jolanta Nöhmayer
- 13 Wertungsrunde 2 im Bikini
- 14 Elisa & Iris Wintschnig, Bettina Pichler
- 15 Katharina Reisinger, Verena Atzmüller, Kerstin Hofstetter

- 16 Bettina Geiblinger, Dr. Birgit Dinnewitzer, Juliana Käfer, Maria Ziermayr
- 17 Dan & Julia Nica, Madalena & Catalin Mircan
- 18 Monika & Dr. Bernhard Schütz, Katarina Wurpes
- 19 Uli Gruber mit Sarah Fürnkranz
- 20 Gernot Kellermayr mit Gattin Irene
- 21 Andreas Huber, Veronika Riedl, Gerald Pöhndl



21



Sieges-Trophäen und Siegerschleifen überreichten Burlesque-Queen Wendy Night und Medienunternehmer Andreas Huber.

Fitness Oscar

Der FITNESS AWARD, wird jedes Jahr an Persönlichkeiten der Fitnessbranche für deren besondere Verdienste vergeben. Unter anderen haben bereits Professor Alfred Gerstl als Mentor des Fitnesssports, Gottfried Wurpes als erfolgreichster Unternehmer und Bodybuilding-Pionier und Schwarzenegger Entdecker Kurt Marnul diese Auszeichnung erhalten. Heuer ging der FITNESS AWARD an den Steirer Martin Opitz. Er betreibt und leitet überaus erfolgreich acht MOREFIT Studios. „Fitness ist mein Leben und diese Leidenschaft möchte ich mit den Menschen teilen“ ist seine Devise.

Kulinarisch wurden die Gäste im TECHNOGYM Headquarter mit einem Flying Buffet verwöhnt. Musikalisch begleitet mit Life Musik von DEA. Die gute Stimmung hielt unter den Gästen bis spät in den Abend hinein an.





33



34



35



36



37



38



39



40



41



42

- 22 Sophia & Maria Fraisl, Alexander Bilek, Isabella Pabst
- 23 Christian & Manuela Karakus, Berta Pötscher, Manfred Kiesl
- 24 Marcel Schmid (2.v.l.) mit Familie & Freunden
- 25 Andreea Staudinger mit Markus Schaurhofer
- 26 Martin Opitz erhielt den FITNESS AWARD 2023
- 27 Wendy Night mit Linda Lengl
- 28 Die Moderatoren: Veronika Riedl & Joachim Hallwachs
- 29 Barbara & Hannes Mitter
- 30 Edith Eisner mit Sohn Florian
- 31 Manfred Gruber, Martina Fürst
- 32 Hans-Jörg Huemer (3.v.r.) mit dem Feel Well Fanclub

- 33 Modenschau in der Move Kollektion von H & M
- 34 Selvi Kobler beim Modedurchgang
- 35 Daniel Craig Double Max Fraisl
- 36 Fitness Model Siegerin Nicole Gattermaier
- 37 Dr. Matthias Koller beim Small Talk
- 38 Sabine Mihala mit Martin Opitz
- 39 Dr. Karl Gerstl mit Joachim Hallwachs
- 40 Christian Stelzmüller, Alessa Pfeifer, Felix Pellmann
- 41 Life Coach Juliana Käfer
- 42 Krav Maga – Israelische Selbstverteidigung



HITZEWALLUNGEN

Hitzewallungen werden von Frauen und Männern als äußerst unangenehm wahrgenommen und können die Lebensqualität vermindern. 45 bis 90 Prozent aller Frauen leiden in den Wechseljahren an Hitzewallungen, die Sympto-

me halten etwa durch 7 Jahre an. Sie werden daher als „typisch weiblich im fortgeschrittenen Alter“ wahrgenommen. Dass Hitzewallungen aber auch schon sehr viel früher auftreten können, und dann vor allem bei Männern, ist hingegen nicht so weit bekannt.

Doch von vorne: Östrogene und Androgene (Männerhormone) beeinflussen das Temperaturregulationszentrum in der Art, dass die Wärmeabgabe des Körpers vermindert wird. Bei einem Mangel an Östrogenen und Androgenen wird



FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT

das Signal so vermittelt, dass eben vermehrt Wärme abgegeben werden soll. Deswegen werden die Hautgefäße weiter gestellt, die Haut wird besser durchblutet mit dem Zweck mehr Hitze abzustrahlen. Dies wird als Hitzegefühl wahrgenommen.

Eine Hormontherapie könnte die Beschwerden recht gut lindern, doch können weibliche Sexualhormone nicht so einfach verschrieben werden. Sie erhöhen das Thromboserisiko und auch das Risiko für Brustkrebs. Hormonfreie Alternativen wirken nicht so gut, deshalb arbeitet die Pharmaindustrie an hormonfreien Alternativen. Ein solches Medikament ist derzeit in der Pipeline und könnte in absehbarer Zeit zugelassen werden. Fezoline-tant ist ein NK3-Rezeptoragonist, der das Temperaturregulationszentrum beeinflusst. Wohlge-merkt: dieses Medikament ist noch nicht auf dem Markt. Anfragen an Ärzte, - die zuständigen Ärzte sind wohl die Gynäkologen -, sind daher verfrüht.

Bei Männern gestaltet sich die Sachlage grundsätzlich anders. Auch sie durchlaufen eine Art Klimakterium (Wechsel), aber schon einige Jahre früher als die Frauen und mit andauernden Symptomen. Bei Männern gilt: Beschwerden durch Hormonmangel bedürfen einer Behandlung, die darauf abzielt, die hormonelle Situation zu verbessern.

Hormonmangel gibt es bei Männern nicht nur im Rahmen des Wechsels, also als Folge des Alterns, sondern aus den verschiedensten Gründen schon sehr viel früher. Jeder Hormonmangel macht Beschwerden, diese können sein: Hitzewallungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verminderung der sexuellen Appetenz und Depressionen. Der durch „Hypogonadismus“ (Mangel an Männerhormonen) verbundene Symptomenmix wird in der Medizin häufig als „Burn-Out“ diagnostiziert. Als Behandlung gibt es dann meist Psycho-pharmaka anstatt von Hormonen. Mein Rat: ein Hormoncheck ist einfach und kostengünstig, und wird meistens von der Krankenkasse bezahlt.



MR DR. GEORG PFAU
Männerarzt

MÄNNERSPRECHSTUNDE

Gesundheitsmedizin, Hormon-behandlung, 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 Männer-gesundheit, Sexualität, Beziehung

MR DR. GEORG PFAU

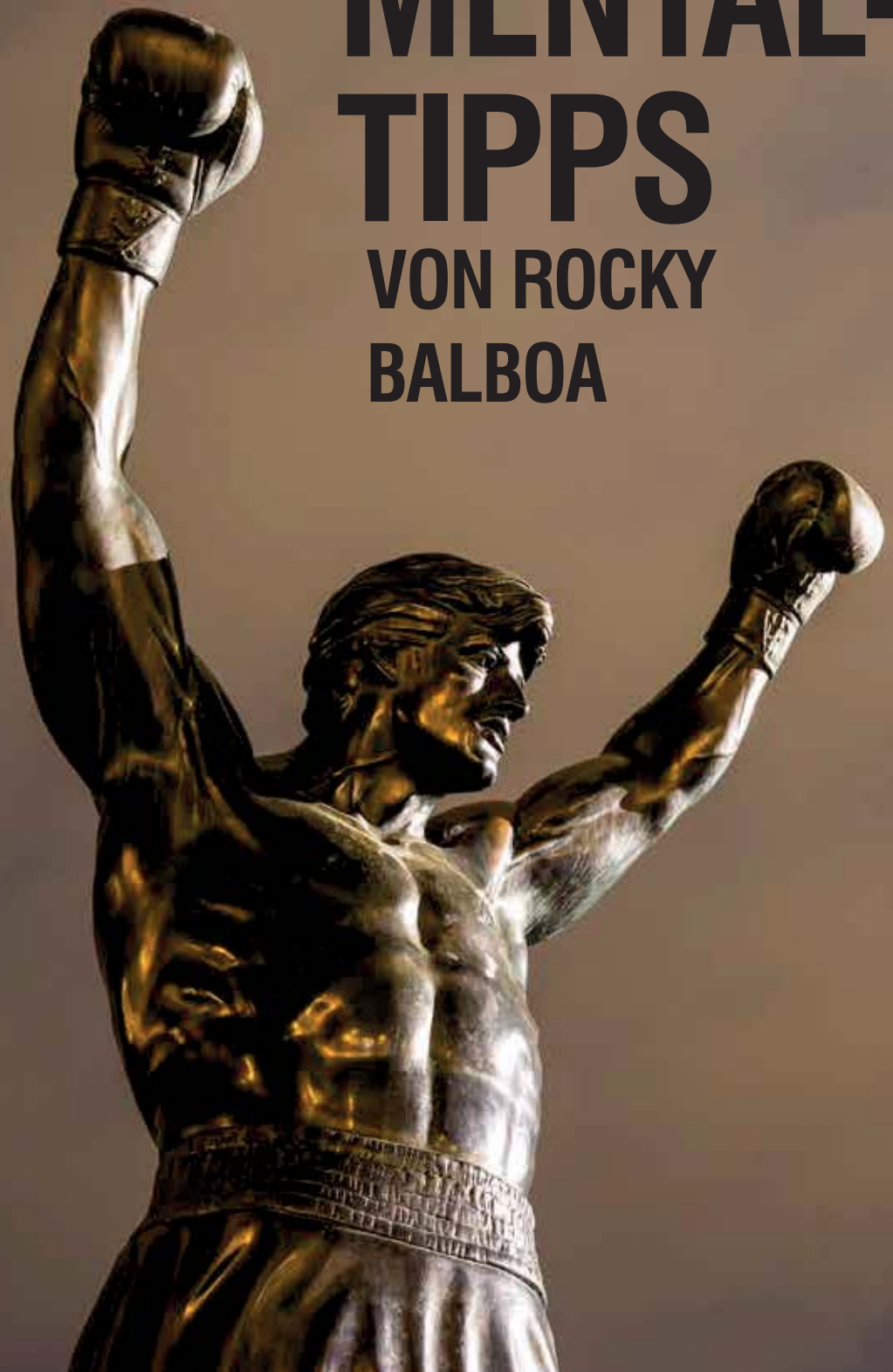
Sexualmediziner, Männerarzt
Mitglied der Akademie für Sexualmedizin in Berlin
Member of the Austrian Society for Sexual Medicine
4020 Linz, Franckstrasse 23
Tel. +43 (0) 699 1788 70 50
Email an: georg.pfau@me.com;
www.maennerarzt-linz.at
Terminvereinbarung unbedingt erforderlich!

www.facebook.com/derMaennerarzt

10

MENTAL- TIPPS

VON ROCKY
BALBOA



FOTOS: SHUTTERSTOCK, JULIANA KÄFER

Rocky Balboa ist eine Ikone des Boxens und der Popkultur. Seine unvergessliche Reise von einem unbekanntem Boxer zu einem Weltmeister, seine unerschütterliche Entschlossenheit und sein Durchhaltevermögen haben Millionen von Menschen auf der ganzen Welt inspiriert.

Vor kurzem hat mir mein jüngster Sohn gesagt, dass er sich im Kino CREED 3 ansehen will. Ich habe ihm vorgeschlagen, dass er sich zuerst die früheren Teile ansieht, damit er sich auch auskennt, worum es im Film geht. So sind wir dann dabei gelandet, dass wir ganz am Ursprung der Geschichte anfangen und uns alle Rocky-Filme ab 1976 ansehen.

Beim Ansehen der Filme sind mir als Mentalcoach natürlich viele Aspekte besonders aufgefallen und darum werden wir uns in diesem Artikel mit 10 Mental-Tipps beschäftigen, die wir von Rocky Balboa lernen können, um uns zu motivieren und unser Leben zu verbessern.

1 Glaub an dich selbst
Rocky glaubt immer an sich selbst, auch wenn andere ihm sagen, dass er es nicht schaffen wird. Wir dürfen uns daran erinnern, dass wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen können und dass wir in der Lage sind, alles zu erreichen, was wir wollen.

2 Sei bereit, Risiken einzugehen
Rocky nimmt Risiken auf sich, um seine Ziele zu erreichen. Wenn wir mutig genug sind, um Risiken einzugehen, können wir große Siege feiern.

3 Arbeite konsequent und sei diszipliniert
Rocky trainiert hart und ist diszipliniert in seinen Methoden. Durch Commitment und Disziplin können wir unsere Ziele erreichen und unsere Träume verwirklichen.

4 Lerne aus deinen Niederlagen
Rocky Balboa lässt sich nicht von Rückschlägen aus der Bahn werfen. Er lernt aus seinen Niederlagen und nutzt sie, um stärker zu werden. Wir können aus unseren Herausforderungen und Schwierigkeiten lernen, um uns persönlich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

5 Think positive
Rocky hat eine positive Einstellung und eine unerschütterliche Entschlossenheit. Wenn wir eine positive Haltung haben und uns auf Lösungen und Möglichkeiten fokussieren, können wir jede Herausforderung meistern.

6 Umgib dich mit den richtigen Menschen
Rocky Balboa umgibt sich mit Menschen, die ihn unterstützen und ihm helfen, seine Ziele zu erreichen.

Indem wir uns von Menschen abgrenzen, die uns runterziehen, können wir uns Raum schaffen für Beziehungen, die uns motivieren und uns dabei helfen, unser Potenzial zu entfalten.

7 Gib niemals auf
Rocky gibt niemals auf, auch wenn es aussichtslos erscheint. Lass dich niemals entmutigen, auch wenn die Situation aussichtslos erscheint. Gib stattdessen dein Bestes und handle nach der Haltung: „Entweder ich finde einen Weg oder ich mache einen Weg!“

8 Vertraue auf deine Instinkte
Rocky Balboa vertraut auf seine Instinkte und seinen inneren Kompass, um Entscheidungen zu treffen. Verlass dich drauf, dass dir dein Bauchgefühl den richtigen Weg weist (und nimm den Verstand mit 😊)

9 Lebe nach deinen Werten
Rocky lebt nach seinen eigenen Werten und Prinzipien. Es ist von großer Bedeutung, unsere eigenen Werte zu kennen und diese in unser Leben zu integrieren. Nur so können wir sicherstellen, dass unsere Handlungen und Entscheidungen unseren Überzeugungen entsprechen. Wenn wir nach unseren eigenen Werten leben, können wir uns selbst treu bleiben und ein erfülltes Leben führen, das uns glücklich macht.

„Es kommt im Leben nicht darauf an, wieviel du austeilst. Sondern wieviel du einstecken kannst!“

Rocky Balboa



10 Sei bereit, dich zu verändern
Rocky ist bereit, sich zu verändern und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Indem wir offen bleiben für Veränderungen und uns anpassen können, können wir uns weiterentwickeln und unseren Horizont erweitern. Sei bereit, aus deiner Komfortzone herauszutreten und neue Wege zu gehen, um dein volles Potenzial zu entfalten. Denn nur wenn wir uns verändern, können wir uns verbessern und wachsen.

Die 10 Mental-Tipps sind nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was wir von den Rocky-Filmen lernen können. Rocky hat uns gezeigt, dass wir alle

die Fähigkeit haben, unsere Ziele zu erreichen, wenn wir konsequent daran arbeiten und an uns selbst glauben. Sein Durchhaltevermögen und seine Entschlossenheit haben uns inspiriert, uns selbst zu pushen und immer das Beste aus uns herauszuholen. Wir sollten uns daran erinnern, dass wir jederzeit unser Schicksal selbst in die Hand nehmen und unser Leben nach unseren eigenen Regeln gestalten können.

Eine inspirierende Geschichte über Sylvester Stallone und seinen Hund Butkus

Als Stallone damals vor seiner berühmten Rolle als Rocky Balboa sehr arm war, musste er eines Ta-

ges schweren Herzens seinen Hund Butkus um 40 Dollar verkaufen, um über die Runden zu kommen.

Als er dann später ein Angebot für das Drehbuch von Rocky erhielt, suchte er monatelang nach seinem Hund und gab letztendlich 15.000 Dollar aus, um Butkus zurückzukaufen.

Auch von dieser wahren Geschichte können wir einiges lernen. Sie zeigt uns, dass wir in unserem Leben immer eine zweite Chance haben und dass wir weiter an unsere Träume und Ziele glauben sollten, auch wenn es zwischendurch Herausforderungen zu meistern gibt.

JULIANA KÄFER

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

www.julianakaefers.at

Juliana Käfer



FITNESSNEWS

ÖSTERREICH'S FITNESS & LIFESTYLE MAGAZIN

FITNESSNEWS ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

FITNESSNEWS ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

FITNESSNEWS ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

FITNESSNEWS ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

FITNESSNEWS ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

FITNESSNEWS ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

POWERFRAU EVELYN RILLÉ FOREVER YOUNG

TECHNOLOGIE Die digitale Fitness-Revolution

FITNESS NEU GEDACHT Energie folgt der Aufmerksamkeit

NADA AUSTRIA Die Treppe der Versuchung

ISABELLA PABST Der Mensch braucht ein Ziel

DER MÄNNERARZT Fitness hat viele Gesichter

FITNESS COACHES stellen sich vor

EIN ECHTER QUANTENSPRUNG IM CARDIO-TRAINING

EXCITE LIVE

LIVE STREAMING

FITNESS CAMP Powerful Days

NICOLE THOMASETH Eine starke Frau

PRINZ FITNESS In der Zukunft angekommen

OLYMPISCHER SOMMERTRAUM in ROT-WEISS-ROT

NEUROZENTRIERTES TRAINING Ein neues Trainingsmodul

JULIANA KÄFER Schluss mit der Montagsdiät

DIE PRO CARD Das Geschäft mit der Profizienz

40 JAHRE FITNESSNEWS WIR FEIERN GEBURTSTAG

LYNZA AUSTRIA BOTSCHAFTER

FITNESS UMFRAGE Quo vadis in dem Lockdown

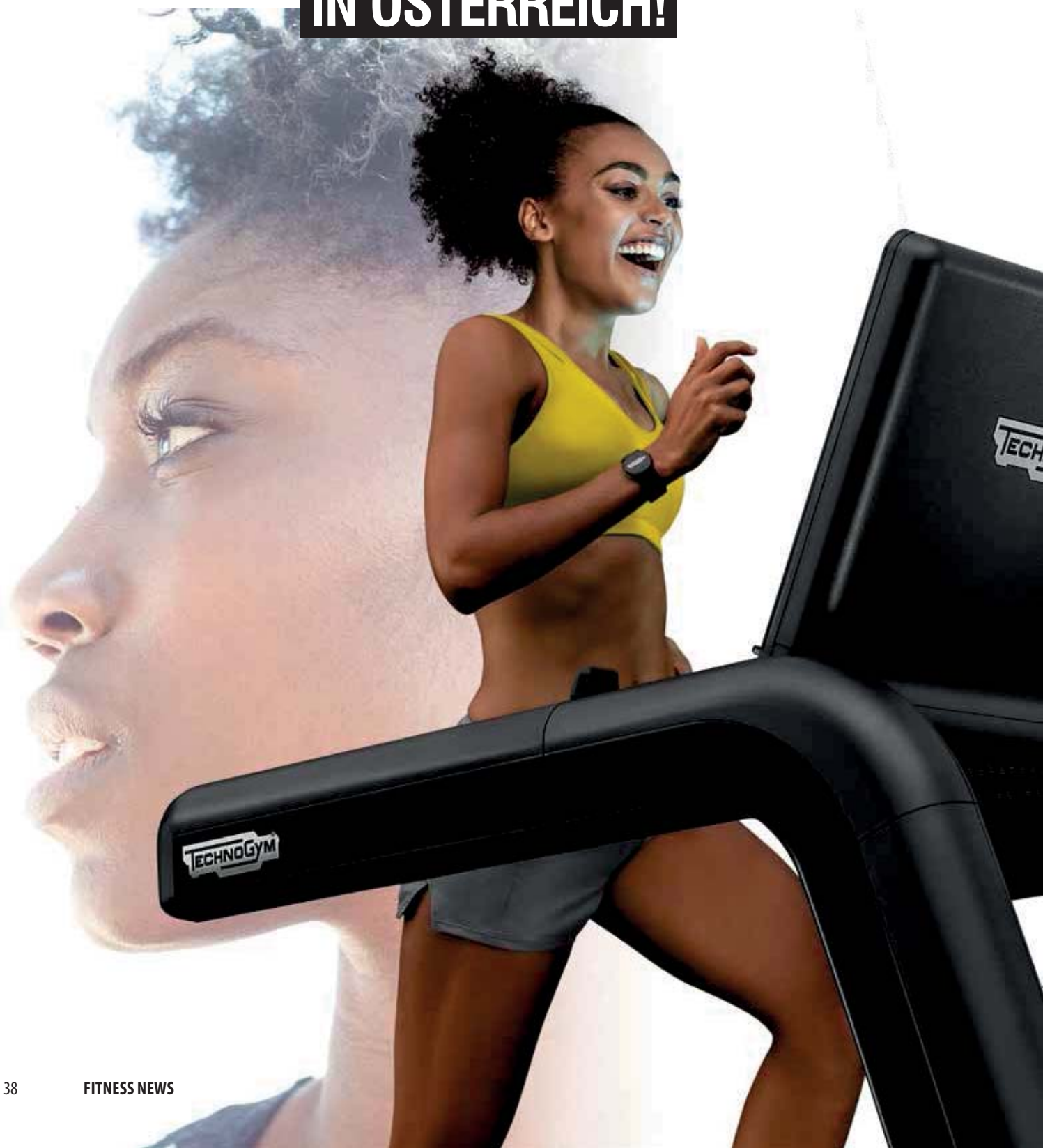
LINZ IST FITNESS Wo Fitness groß geschrieben wird

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

„LET'S MOVE“: NEUER TEILNEHMERREKORD IN ÖSTERREICH!





Großer Erfolg für „Let's move for a better world“! Die globale Kampagne von Technogym gegen Bewegungsmangel und Übergewicht stellte in Österreich mit 53 Betrieben und mehr als 5.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen neuen Rekord auf. Österreich belegte mit über 19 Millionen MOVEs weltweit den hervorragenden neunten Platz. Am meisten MOVEs wurden in der Aktivwelt Tirol gesammelt.

„Nach dreijähriger Pause konnten wir mit der ‚Let's Move‘-Kampagne von Technogym jetzt wieder so richtig durchstarten. Wir sind sehr stolz auf dieses großartige Ergebnis. Mit diesem neuen Rekord an Teilnehmerinnen und Teil-

nehmern konnten wir einen wichtigen Beitrag dazu leisten, unser Land wieder ein Stück fitter und gesünder zu machen“, freut sich Gottfried Wurpes, CEO der „fitness company“.

Platz eins für die Aktivwelt Tirol

Von 14. bis 31. März sammelten exakt 5.129 Österreicherinnen und Österreicher in 53 Fitnessseinrichtungen 19.307.860 MOVEs. Platz eins bei den teilnehmenden Clubs ging in diesem Jahr an die Aktivwelt Tirol mit 2.032.781 MOVEs. Hinter dem Tiroler Club landeten das Clever Fit Ried im Innkreis mit 1.523.807 MOVEs und das INJOYmed Graz-Süd mit 1.230.724 MOVEs auf den Plätzen zwei und drei. Auch der viertbeste Club, das Ladies Best Leonding, knackte mit 1.000.018 MOVEs die Millionemarke. 2023



ging die Technogym-Kampagne nach drei Jahren Corona-Pause bereits das siebte Mal über die Bühne.

Mehr als 50 Länder mit dabei

Weltweit bewegte die Kampagne dieses Jahr 109.057 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in 50 Ländern. Dabei wurden nicht weniger als 353.419.166 MOVEs gesammelt. Mit jedem einzelnen 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.

Zunahme der Mitgliedschaften

„Außerdem bietet „Let's move for a better world“ den Fitnessstudios

eine optimale Möglichkeit, den Kontakt zu ihren Mitgliedern zu intensivieren und auch neue Mitglieder zu werben“, betont Gottfried Wurpes. 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.

Kampf gegen weltweite Fettleibigkeit

Fettleibigkeit ist ein ernstes Problem unserer Wohlstandsgesellschaft. Weltweit werden 2030 rund eine Milliarde Menschen unter Adipositas leiden. Ohne Gegenmaßnahmen

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP





werden dann eine von fünf Frauen und einer von sieben Männern überwiegend sein. Die durch einen inaktiven Lebensstil verursachten Kosten gehen dabei in die Milliarden Euro. Technogym hat deshalb 2014 „Let's move for a better world“ ins Leben gerufen, um dieser negativen Entwicklung entgegenzuwirken.

MOVES indoor und outdoor sammeln

MOVES konnten bei der Technogym-Kampagne sowohl in den Studios als auch beim Training im Freien gesammelt werden – beim Workout an Cardio- und Krafttrainingsgeräten, bei 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 wurde, zählte. Pro Person und Tag konnten maximal 2.000 MOVES gesammelt werden.



KAKAO

VOM KINDHEITSTRAUM
ZUM SPORTGETRÄNK

Wir alle haben vermutlich, als wir klein waren, liebend gern Kakao getrunken. Auch heute noch lässt eine heiße Schokolade nach einem Wander- oder Skitag Kindheitsgefühle wieder hochleben. Der Kakao überzeugt aber nicht nur mit seinem Geschmack, sondern auch mit seinen Inhaltsstoffen. Vor allem nach dem Sport scheint er das perfekte Regenerationsgetränk zu sein.

Kakao enthält wertvolle Polyphenole, die eine entzündliche Wirkung haben. Viele im Kakao enthaltenen Polyphenole werden jedoch nicht im Dünndarm auf-

genommen, sondern gelangen in den Dickdarm. Dort werden sie von Darmbakterien verstoffwechselt. Das Wachstum von Laktobazillen und Bifidobakterien wird somit gefördert, während das Wachstum von Clostridien gehemmt wird. Kakao hat also auch eine prebiotische Wirkung (1).

Neben den Polyphenolen ist der Kakao aber auch reich an Mineralstoffen, wie Magnesium, Kalium und Calcium, die vor allem für Muskeln, Knochen und das Herzkreislaufsystem wertvoll sind. In Kombination mit Milch und Zucker ist der Kakao eine durchaus günstige

Alternative zu anderen Sportgetränken. Vor allem die Regeneration kann damit unterstützt werden. Das in der Kuhmilch enthaltene Leucin unterstützt das Muskelwachstum, der Kakao versorgt dich mit Elektrolyten und die schnellen Kohlenhydrate sind wichtig, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen.

Was sagt die Studienlage?

Auch Studien zeigen, dass Schokoladenmilch als Post-Workout-Getränk sehr gut geeignet ist (2) Laut einer Metaanalyse könne speziell der Anstieg des Laktats durch den Kakao gedämpft werden (3). Daher



Jasmin und Carmen Klammer.
www.klammers.at



scheint es, vor allem für Ausdauersportler ein Geheimtipp zu sein. Eine randomisierte Studie untersuchte die Wirkung der Schokoladenmilch als Post-Workout-Getränk bei männlichen Kletterern. Sie bekamen 20 Minuten nach der Sporteinheit eine Tasse und später zum Abendessen ein Portion. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, die Wasser bekam, fiel der Muskelkater nach dem Training geringer aus. Außerdem konnte die Performance am nächsten Tag gesteigert werden. Die Herzfrequenz konnte hingegen nicht gesenkt werden (4).

Wie bereitest du den Kakao am besten zu?

Kakao-Getränke oder -Pulver aus dem Geschäft enthalten meist sehr viel Zucker und weitere Zusatzstoffe. Wenn du dir die Schokomilch

lieber selbst zubereiten möchtest, dann probiere gerne diesen Post-Workout-Shake:

- 250 ml Milch oder eiweißhaltigen Pflanzendrink
- 1 gehäufte TL Backkakao
- Halbe oder ganze Banane (je nach Größe)

Einfach alles zusammen mixen und genießen!

Fazit

Kakao ist eine günstige und leckere Alternative zu anderen Regenerationsgetränken. Außerdem kannst du ihn zuhause mit nur drei Zutaten selbst zubereiten. Besonders nach einem langen Wander- oder Skitag ist der perfekte Zeitpunkt, einen Kakao zu trinken. Ganz nebenbei versorgt er dich mit wertvollen Elektrolyten und Polyphenolen, die deine Darmgesundheit unterstützen.

Quellen:

(1) Sorrenti, V., Ali, S., Mancin, L., Davinelli, S., Paoli, A., & Scapagnini, G. (2020). Cocoa Polyphenols and Gut Microbiota Interplay: Bioavailability, Prebiotic Effect, and Impact on Human Health. *Nutrients*, 12(7), 1908. <https://doi.org/10.3390/nu12071908>

(2) Karp, J. R., Johnston, J. D., Tecklenburg, S., Mickleborough, T. D., Fly, A. D., & Stager, J. M. (2006). Chocolate milk as a post-exercise recovery aid. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.16.1.78>

(3) Amiri, M., Ghiasvand, R., Kaviani, M., Forbes, S. C., & Salehi-Abargouei, A. (2019). Chocolate milk for recovery from exercise: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(6), 835–849. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0187-x>

(4) Potter, J., & Fuller, B. (2015). The effectiveness of chocolate milk as a post-climbing recovery aid. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(12), 1438–1444.

Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS

Ausgabe inserieren



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

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

MÄNNERTHEMEN
Vom Mönnerschnupfen
bis zur Pädophilie

EVENTTIPP
Die FITGALA 2023

AVOCADO
Gesundes Fett?

10 SCHRITTE
zu deinem persönlichen
Erfolgjahr

"LET'S MOVE"
Für ein fittes Österreich



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

SPORTMESSE RIED

Es war bereits die 15. SPORTMESSE in Ried, die gemeinsam mit dem Sportland OÖ ein großartiges Sport- und Ausstellungsprogramm bot. Neben rund 50 Sportstationen und zahlreichen Sportprodukten waren vor allem die Bewerbe und Neuheiten die Highlights. Rund 5.000 Kinder waren am Fill Your Future Schultag dabei und mehr als 500 Starter bei den Kinderläufen. Neben dem Sportforum mit Topreferenten wie Peter Stöger, gab es eine Fitness Convention, ein Darts-Turnier und einen lautstarken Breakdance Contest. Auf der ORF OÖ Bühne wurde ein breitgefächertes und abwechslungsreiches Programm geboten. So zeigte unter

anderen Fitness Model Lisa Kaiser ihre Fitness-Kür, die Polerockers brachten Ästhetik, Power und Kraft auf die Polestange und das Bundes-

heer veranschaulichte, wie man sich beim Militär fit hält. Ried war an diesem Wochenende die Sporthauptstadt Österreichs.



FITW 2.0 SITZWÜRFEL

Warum eckig, wenn alle Welt runde Fitnessbälle verwendet? „Weil das Geheimnis in der Form steckt,“ erklärt Jürgen Wahl, der den Rücken-Fit Sitzwürfel auch auf der Sportmesse in Ried präsentierte. „Es wird die Muskulatur gestärkt, der gesamte Bewegungsapparat stabilisiert, die Balance verbessert und Verletzungen wird effektiv vorgebeugt“, erklärt der Firmeninhaber, der selbst jeden Tag auf dem Würfel sitzt. Der FitW ist eine abwechslungsreiche Alternative zu herkömmlichen Bürosessel und fördert die Konzentration. So

wird im Büro nicht nur die Arbeit gemacht, sondern auch die Tiefenmuskulatur gestärkt. Aber nicht nur im Büro, sondern an jedem Ort, zu

jeder Zeit und in jedem Alter, vom Kind bis zu den SeniorInnen, ist der Sitzwürfel einsatzbereit. Mehr Infos dazu unter: www.fitw.at



FOTOS: FITNESSNEWS



FITNESSMODEL[®]

des Monats

Nicole Gattermaier

Vor Sieben Jahren hat die Niederösterreicherin ihre Leidenschaft für den Fitnes sport entdeckt. Beim heurigen Fitness Model Contest stand sie erstmals auf der Bühne.

Motiviert wurde sie dazu von Isabella Pabst, die sich über den 1. Platz Nicols genauso freute, wie die Siegerin selbst. Fünfmal pro Woche hat sie dafür im Fitnessland Oeynhausen hart trainiert. Beruflich ist Nicole Barchefin im Vienna Gnadenlos im 1. Wiener Bezirk. Für sie gilt „Kein Alkohol und eine ausgewogene Ernährung“. Die sympathische Athletin werden wir sicherlich noch öfters auf Wettkampfbühnen sehen.

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

IM PORTRAIT



ANDREEA STAUDINGER

EIGENTLICH WAR ICH IMMER SCHLANK

FOTOS: HANS KÜHNLE



In jungen Jahren begeisterte sich Andreea Staudinger fürs Ballett. Jahre später, nach der Geburt ihrer Tochter Dajana, begann sie mit Piloxing und besuchte gelegentlich auch ein Fitnessstudio. So richtig regelmäßig gelang das Training nicht. Stress in der Arbeit, aber auch der fehlende Wille und eine nicht ganz optimale Ernährung brachten nie den gewünschten Erfolg um die Figur zu optimieren. „Wirkliche Figurprobleme hatte ich aber nie, eigentlich war ich immer schlank“, erzählt uns Andreea beim Fotoshooting.

Als die Wahl-Welserin die Ausbildung zur Altenpflegerin begann, lernte sie eine überaus sportliche

Kollegin kennen. Die war bereits bei Lauf- und Fitnesswettkämpfen erfolgreich und erstellte für Andreea einen Ernährungs- und Trainingsplan für Zuhause. Der wurde von ihr strikt befolgt. „Besonders durch meine Arbeit wurde mir immer mehr bewusst, wie wichtig es ist, auch im Alter noch fit zu sein, um mobil zu bleiben“, erklärt Andreea. So intensivierte sie ihr Training, schaute noch genauer auf ihr Essen. Fit und Schlank zu sein war ihr zu wenig. Sie hatte sich das Ziel gesetzt bei Fitness-Wettkämpfen an den Start zu gehen. Seitdem trainiert sie in der FIT FABRIK in Wels nach einem für sie erstellten Plan. Einmal pro Woche auch mit einem Personal-

Trainer. Bei einem Treffen mit Doris Grausam wurde sie auf den FITNESS MODEL Contest im Rahmen der FIT-GALA aufmerksam. Es ist der erste Wettbewerb bei dem die Powerfrau auf der Bühne stehen wird. Im Juni ist dann bereits die nächste Teilnahme an einem Contest geplant.

„Es ist nicht immer leicht Haushalt, Beruf, meine pubertierende Tochter Dajana, das regelmäßige Training und meinen Lebensgefährten Max, der übrigens selbst zum begeisterten Fitness-Sportler wurde, unter einen Hut zu bringen. Alles zusammen ist eine große Herausforderung. Aber ich gehe optimistisch meinen Weg um meine Ziele zu erreichen“.





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

TECHNOGYM APP, SUPERIOR RESULTS FASTER.



Ob zu Hause, im Fitnessstudio, im Hotel oder draußen, mit der Technogym App können Sie Ihr Workout mit Körpergewichtsübungen oder Equipment anpassen: freie Gewichte, Laufbänder, Radtrainer und vieles mehr.



Download
Technogym App



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

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

www.technogym.com

