

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 2 2022
Österreich € 4,--
Schweiz CHF 5,--
Deutschland € 4,--

DIE CRYO BOX

Ein cooles
Erlebnis

EVENTTIPP
FITGALA 2022

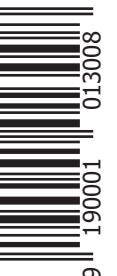
MOTIVATION
STEIGERN
Das Schmerz-
Freude Prinzip

FIBO 2022
Das Comeback

JOBFIT

Österreichs Fitnesspersonal-
vermittlung-Agentur

93



9 190001 013008

MEHR UMSATZ MEHR ZUFRIEDENE KUNDEN

Mit dem Shop im Shop Konzept von USN, steigern Sie nicht nur den pro Kopf Umsatz in Ihrem Club, sondern erreichen eine erhöhte Kundenbindung, durch langfristige Erfolge!



WWW.USNONLINE.AT

KLETZLGUTWEG 6

+43 6245.81324

A - 5400 HALLEIN

INFO@USNONLINE.AT

 [USN.AUSTRIA](https://www.facebook.com/USN.AUSTRIA)

 [USNONLINE_AT](https://www.instagram.com/USNONLINE_AT)

INHALT



- 8 Die plate-loaded PURE Serie**
von Technogym
- 12 Silberne Ehrenmedaille**
für Christian Prechtl
- 14 CRYO BOX**
Echt Cool
- 16 Die FIBO**
ist zurück
- 22 Der Männerarzt**
Dr. Georg Pfau
- 24 JOBFIT**
Fitnesspersonal Vermittlungs Agentur

- 26 EVENTTIPP**
Die FITGALA 2022
- 30 Motivation steigern**
Das Schmerz-Freude-Prinzip
- 36 Neurozentriertes Training**
Das Visuelle System
- 40 Ketogene Ernährung**
Wird sie dem Hype gerecht?
- 46 Beauty Tipps**
Schlanke, ebenmäßige Silhouette
- 50 Fitness und Wellness**
für die Haut

IMPRESSUM Herausgeber und Verleger FITNESSNEWS Papula KG, 4048 Puchenau, Mittelpromenade 83 | Telefon: 0650/2436389 | UID-Nr ATU60827626 | E-Mail: office@fitnessnews.at | Chefredakteurin: 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 14. 07. 2022
www.fitnessnews.at

Sport Messe Ried

Nach zweijähriger, coronabedingter Pause fand Ende März die Messe heuer endlich wieder statt. Geboten wurde für die zahlreichen Besucher eine Vielzahl an Ausstellern, rund 50 Sportstationen, an denen man alle möglichen Sportarten ausprobieren konnten. Dazu gab es zahlreiche Vorträge für die sportbegeisterten Besucher. FITNESSNEWS war, wie schon seit vielen Jahren, als Medienpartner auf Österreichs größter Messe für Sport, Fitness und Bewegung vertreten.



Showtime

Auf der Life-Radio Bühne gab es an allen drei Messetagen, für Alt und Jung, ein buntes Programm rund um den Sport. Vorträge, Siegerehrungen der Laufbewerbe, interessante Gäste, die von den Life-Radio Moderatoren vors Mikrophon geholt wurden. Laura Cepeo, die FITNESS MODEL Siegerin des Vorjahres begeisterte die Zuschauer mit einer gelungenen Fitness-Kür und gab Einblicke in ihr Training und ihre Ernährung.



Schinken, Wolf und Hühnergeschrei

Die Idee zu diesem ausgefallenen Namen und dem Konzept, Kunden einmal im Monat mit einer Auswahl regional erzeugter Lebensmittel zu beliefern – und zu überraschen, hatten Lisa und Bernhard Traxler, im Bild mit Landesrat Markus Achleitner. Gedacht für Fans regionaler Spezialitäten, die nicht selbst Hof für Hof abklappern wollen. Die jeweilige Box wird nach Hause geliefert und ohne großen Aufwand kann gekocht und Neues ausprobiert werden. Infos: www.hühnergeschrei.at

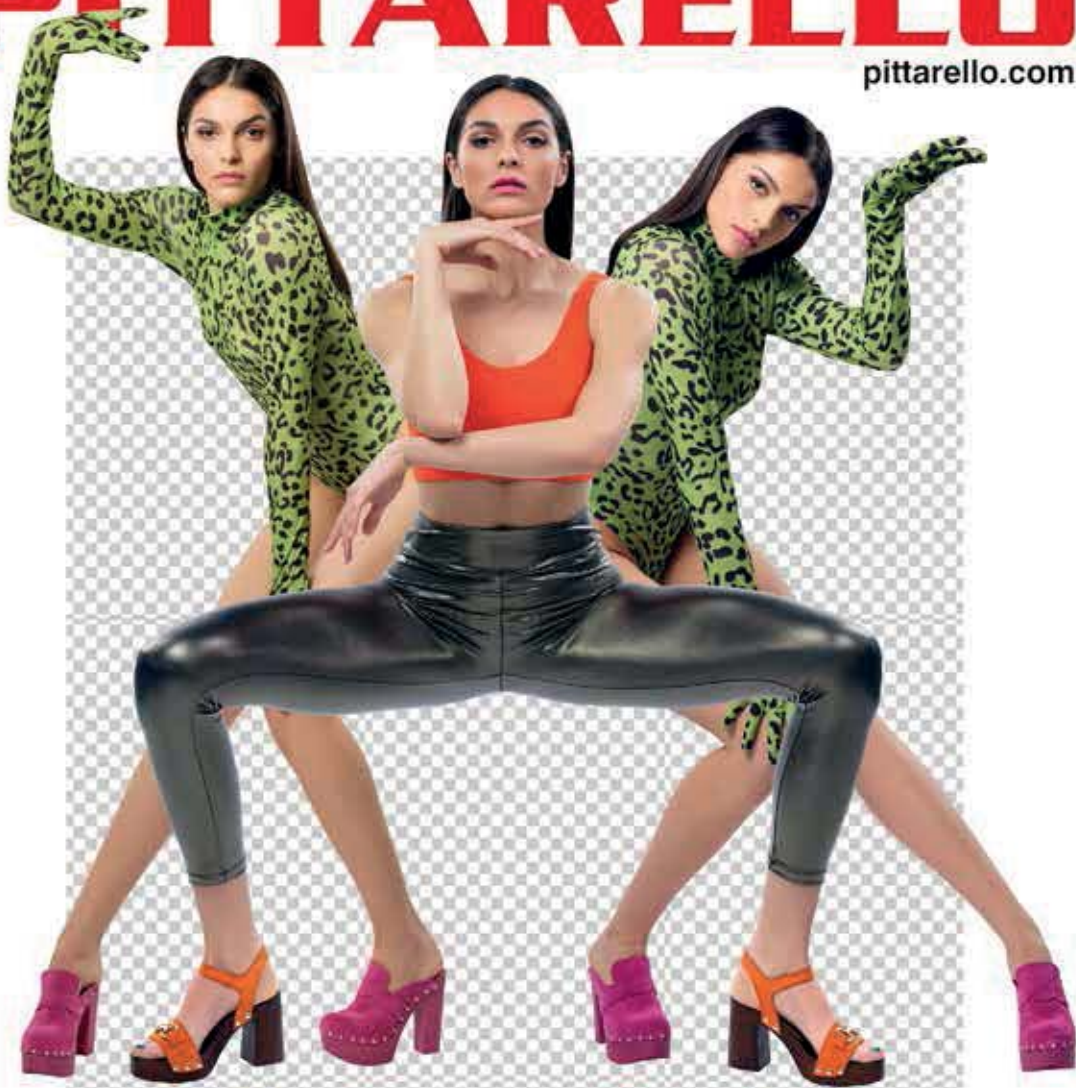


Gusto auf Urlaub

Die beliebten Wellnesshotels Almesberger und Inn's Holz machten auf der Sport Messe in Ried den Besuchern Gusto auf den nächsten Urlaub. Die Prospekte gingen weg wie die warmen Semmeln und die Reaktionen der Messebesucher zeigte, wie groß die Vorfreude auf entspannte und erholsame Tage in einem der Wohlfühlhotels ist. Einem perfekten Urlaub steht also nichts im Wege. Mehr Infos unter www.almesberger.at und www.innsholz.at

PITTARELLO

pittarello.com



shoespower



WIEN SCS Vösendorf • GRAZ Kärntnerstraße 30 • UDINE Reana del Rojale • TRIEST Einkaufszentrum Torri d'Europa - Corso Italia

PITTARELLO **FIDELITY**

Die App jetzt herunterladen und aktivieren, um viele exklusive Promotions zu erhalten.





Frauenpower -
Menafit und Juliana Käfer

ROCK YOUR BODY, MIND & SOUL

Motivations-, Fitness- & Empowerment Event

Im Jaz in the city Hotel in Wien fand das 1. „Rock your Body, Mind & Soul“ Event statt. Sanfte Yoga Flows von Menafit brachten gleich zu Beginn Körper und Geist der Teilnehmer in Einklang. Danach ging es weiter mit einem 2 Stunden Mentalcoaching-Workshop von Juliana Käfer. Sie zeigte einfache und effektive Tools, mit denen man sich

sofort in einen guten Zustand bringen kann, seine Emotionen meistern kann und topmotiviert zum Ziel kommt. Die Teilnehmer wurden mit Motivationsstrategien und viel Spaß zu einem hohen Energielevel und in ihre Umsetzungspower geleitet. Diese Power wurde gleich genutzt für das hocheffektive und schweißgeladene Full-Body-Work-

out mit Mena. Anschließend ging es in die Rooftop-Bar zum wohlverdienten Soul Food Vital Buffet und zum Netzwerken bei coolen Beats. Ein rundum gelungenes Event, das nach Wiederholung schreit. Weitere Veranstaltungen für Wien und Oberösterreich sind in Planung.

www.julianakaefer.at
www.menafit.at

FOTOS: NIKLAS SCHAUBEL



Die Teilnehmerinnen konnten sich über zahlreiche Präsente freuen



Menafit brachte Körper und Geist der Teilnehmer in Einklang



Zwei Stunden Mentalcoaching mit Juliana Käfer

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

3100 INJOY St. Pölten

3300 INJOY Amstetten

3430 INJOY Tulln

3500 INJOY Krems

3910 INJOY Zwettl

3500 INJOY Gmünd

01 706 99 94

02742 704 70

0650 653 62 03

02272 202 53

02732 750 72

0720 89501691

0720 89501695

Oberösterreich

4040 INJOY Linz

4070 INJOY Eferding

4111 INJOY Walding

4320 INJOY Perg

4400 INJOY Steyr

4560 INJOY Kirchdorf

4911 INJOY Ried

0732 750775

07272 32 72

07234 85600

07262 520 86

07252 453 11

07582 516 52

07752 886 66

Salzburg

5204 INJOY Straßwalchen

5300 INJOY Hallwang

5710 INJOY Kaprun

5760 INJOY Saalfelden

06215 201 17

0662 66 03 57

06547 87 78

06582 703 58

Tirol, Vorarlberg

6143 INJOY Wipptal

6361 INJOY Hopfgarten

6365 INJOY Kirchberg

6900 INJOY Bregenz

05273 770 66

05335 500 55

05357 358 66

05574 24 570

Steiermark

8044 INJOY Graz Ost

8051 INJOY Graz Nord

8055 INJOY Graz Süd

8330 INJOY Feldbach

8430 INJOY Leibnitz

8530 INJOY Deutschlandsberg

8580 INJOY Köflach

8720 INJOY Knittelfeld

8940 INJOY Liezen

Tel.

0316 39 18 36

0316 67 07 81

0316 24 41 44

03152 390 55

03452 719 87

03462 347 70

03144 212 13

03512 449 10

03612 244 44

Kärnten

9020 INJOY Klagenfurt Waagplatz

9300 INJOY St. Veit

9500 INJOY Villach

9500 INJOY Lady Villach

9560 INJOY Feldkirchen

0664 877 51 38

04212 302 37

04242 599 95

04242 447 77

04276 398 00

XPRESS

5760 XPRESS by INJOY Saalfelden

9020 XPRESS by INJOY Klagenfurt

06582 70358

0463 501996



GLUTE-BUILDER-TRAINING UND NEUE KULTSTÜCKE

Die plate-loaded PURE Serie von Technogym

Erweiterung der Serie:
5 neue PURE
STRENGTH Produkte

Pure - ist die innovativste plate-loaded Produktserie der Branche, die durch Technogyms umfassende Erfahrung im sportlichen Leistungstraining, als offizieller Lieferant der letzten 8 Olympischen Spiele und Supporter internationaler Spitzensportler,

entwickelt wurde. Hinzu kommt die Einführung des brandneuen Glute-Builder-Trainings.

Das umfangreiche PURE-Sortiment ermöglicht Betreibern die Auswahl des passenden Equipments für ihre Trainingsfläche und die Integration



von Trainingszirkeln für spezifische Trainingsprogramme der einzelnen Zielgruppen. Das neue Glute-Build-Training ist demnach eine innovative Methode, neue Kundengruppen zu begeistern.

Die fünf neuen Produkte, die Technogym vorstellt, umfassen eine Zusammenstellung aus zeitlosen Übungen. Darunter auch der Hack Squat, das erste Gerät, das Nerio Alessandri vor 35 Jahren in seiner Garage entwarf und somit die Ära von Technogym einläutete. Weitere neue, große Trends im Training:

HACK SQUAT

Hack Squat bietet Benutzern ein kontrolliertes, abwechslungsreiches und effektives Squat-Erlebnis. Der automatische Sicherheitsstopp und die extra große Fußplattform ermöglichen die sichere Ausführung von Squats, Squat Jumps, Lunges und Jumping Lunges, sowohl beidbeinig als auch einbeinig. Anspruchsvolle Benutzer können eine maximale Last von bis zu 400 kg hin-





zufügen und elastische Bänder zum Laden und Entladen befestigen, um den Widerstand zu bestimmen.

HIP THRUST

Definiert eine der beliebtesten Übungen aller Zeiten neu. Die große Fußplattform bietet 3 verschiedene

Winkel für eine abwechslungsreiche Muskelaktivierung. Das ergonomische Beckenpolster kann mit einer einfachen Drehung geöffnet werden, wodurch das Gerät leicht zugänglich wird und unerwünschten Druck im Beckenbereich, während der Durchführung der Übung, vermeidet.

STANDING ABDUCTOR

Erzielt Fortschritte beim Training der Gesäßmuskulatur und Verbesserung der Ergebnisse durch Überbelastung der Gewichtsplatten. Die speziell entwickelte Physio-Kamera des Standing Abductor ermöglicht eine optimale Aktivierung der Gesäß-





muskulatur über den gesamten Bewegungsbereich. Die großen Polster und der Mehrfachgriff gewährleisten allen Benutzern Komfort, ohne erforderliche Anpassungen.

STANDING LEG CURL

Beim Training der Gesäßmuskula-

tur darf die Oberschenkelrückseite nicht vernachlässigt werden. Die Position des Polsters auf dem Standing Leg Curl dehnt leicht die Hüften, um die Wirbelsäule zu schonen und die Muskelaktivierung zu fördern. Fortgeschrittene Nutzer können für ein unterstütztes exzentrisches Training den Haltegriff verwenden.

REAR KICK

Eine einzige Bewegung, die viele Gelenke einbindet. Die Biomechanik und die großzügig ausgelegte Standfläche von Pure Rear Kick sind für die spezifische Muskelaktivierung von Gesäß und Unterkörper ausgelegt. Die Bodyprint-Polsterung gewährleistet eine komfortable und stabile Körperhaltung während des Trainings.

Entsprechend dem Bestreben von Technogym sind die PURE-Bewegungsbahnen das Ergebnis detaillierter biomechanischer Forschung, die darauf abzielt, das beste Gleichgewicht zwischen natürlicher Bewegung, Sicherheit und maximaler Muskelaktivierung zu finden. Das Technogym-Forschungszentrum hat für jedes einzelne Gerät Benutzer al-

ler Art getestet, um eine Arbeitsbelastung sicherzustellen, die über die gesamte Bewegungsbahn verteilt ist und die optimale Aktivierung des Trainings ermöglicht.

Zusätzlich führen die Ergonomie und die Visual Flags den Benutzer in die richtige Trainingsposition, um maximale Effektivität zu gewährleisten. Die spezielle Polsterung von Pure garantiert maximale Stabilität und Komfort während des Trainings und bietet eine Reduzierung des Drucks im unteren Rückenbereich um 35% im Vergleich zu herkömmlichen Polstern. Die Struktur der Handgriffe sorgt zudem für maximalen Grip, um ein seitliches Verrutschen zu verhindern und die Arbeitsbelastung gleichmäßiger zu verteilen.

PURE ist vollständig in das digitale Ökosystem von Technogym integriert: Durch das Herunterladen der Mywellness-App und das Scannen des jeweiligen QR-Codes können Mitglieder Übungsvideos abrufen, ihre Trainingsprogramme überprüfen und Übungen manuell hinzufügen sowie alle Aktivitäten nachvollziehen.





Christian Sittenthaler, Christian Prechtl,
Petra Riffert, Dr. Robert Steiner

SILBERNE EHRENMEDAILLE FÜR CHRISTIAN PRECHTL

Vor sieben Jahren hatte der Eferdinger hoch motiviert und voller Tatendrang die Funktion des Branchensprechers für die Fitnessbetriebe in Oberösterreich übernommen. Sieben Jahre, in denen er sich für die Anliegen der Branche eingesetzt hat und sich österreichweit einen Namen gemacht hat.

Christian Prechtl wollte Ansprechpartner für alle Unternehmer*innen sein, um gemeinsame Ziele zu erreichen, was ihm letztendlich auch gelungen ist. Als Branchensprecher wurde er nicht müde auf die Wichtigkeit des Muskeltrainings im Bezug auf die Gesundheitsvorsorge hinzuweisen. Eines seiner vorrangigen Anliegen war auch die Entwicklung eines Zertifizierungssystems für Qualitäts-Fitnessbetriebe. Gemeinsam mit einem Expertenteam rund um Petra Riffert, der Fachgruppenobfrau der oberösterreichischen Freizeit- und Sportbetriebe

und Fachgruppengeschäftsführer Dr. Robert Steiner, wurde das „Quality Fitness Gütesiegel“ aus der Taufe gehoben. Oberösterreich ist damit das erste Bundesland, in dem sich Studios für das europaweit gültige Zertifikat bewerben können. Die Teilnahme mit einem eigenen Stand der „Fitnessbetriebe“ an der Messe Jugend und Beruf und die einhergehende Zusammenarbeit mit der Berufsschule in Linz, waren ihm ebenso ein Anliegen, wie auch die Medienkooperation mit

der Zeitschrift Fitnessnews und die Implementierung der Branchen-Landingpage.

Für seine Verdienste wurde ihm nun in seinem Eferdinger Fitnessstudio die Ehrenmedaille der WKOÖ in Silber überreicht. Dazu kamen und gratulierten sein Nachfolger als Branchensprecher Christian Sittenthaler, Fachgruppenobfrau Petra Riffert, Fachgruppengeschäftsführer Dr. Robert Steiner, sowie WKO Eferding Obmann Tobias Luger und WKO Leiter Hans Moser.

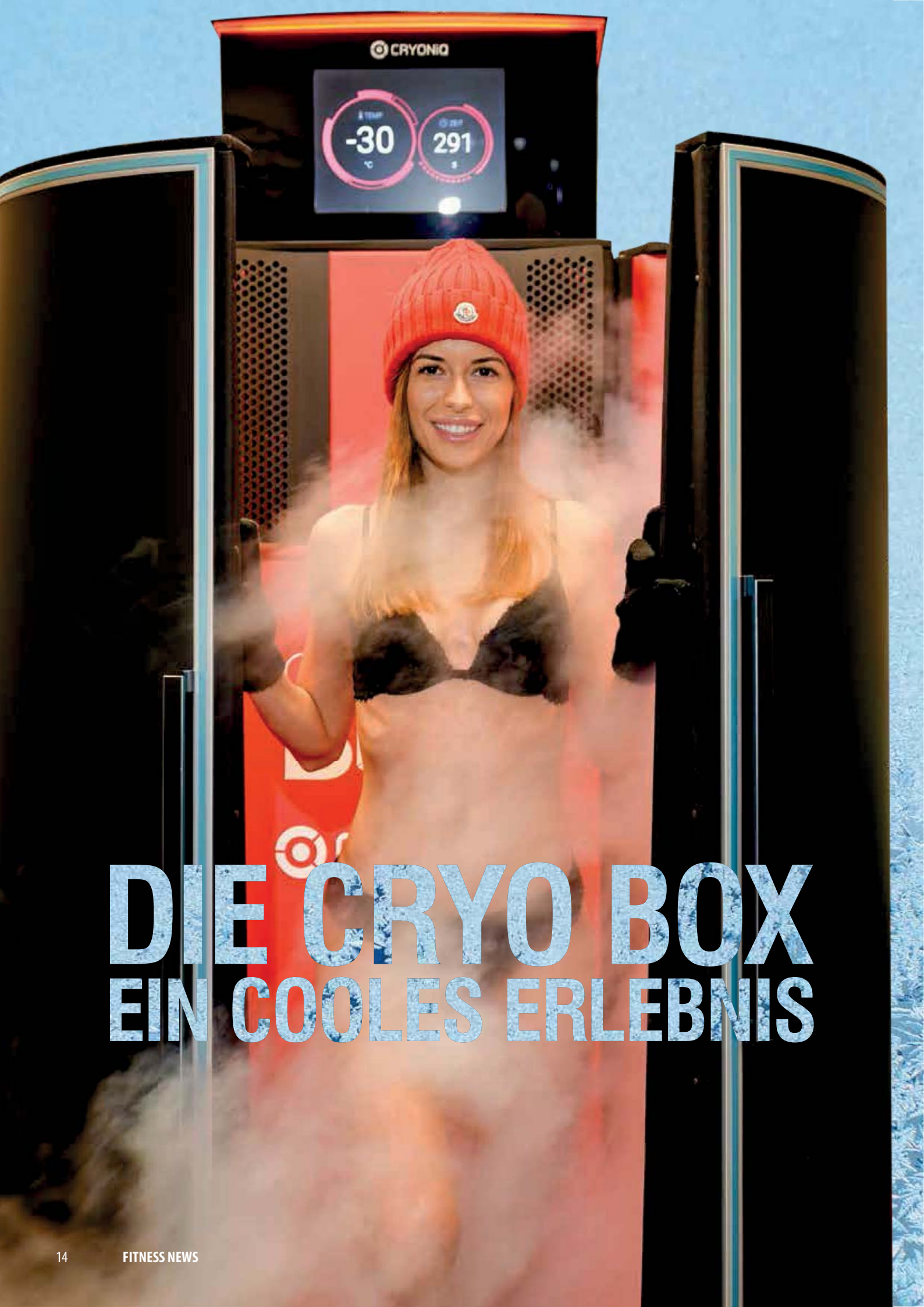


Dr. Robert Steiner, Petra Riffert
und Christian Sittenthaler



IM
ZEITSCHRIFTEN-
HANDEL
ERHÄLTlich





CRYONIQ



DIE CRYO BOX EIN COOLES ERLEBNIS



Die Anwendungsmöglichkeiten der CRYO BOX sind für alle Fitness- und Gesundheitsbewussten Menschen breit gefächert. Die Ausdauerleistung wird gesteigert, Gewebe und Muskeln werden beschleunigt regeneriert. Die Ganzkörper-Kältetherapie kann Entzündungshemmend wirken, Schmerzen und Allergien lindern oder die Hormone regulieren.

„DIE CRYO BOX ist im Fitnessclub und auch in Wellnesshotels eine optimale Ergänzung, die von den Kundinnen und Kunden mit Begeisterung angenommen wird“, erklärt Klaus Kindl, der in Österreich erfolgreich sieben Fitnessclubs betreibt. Am Standort in Wels steht seit knapp einem halben Jahr den Mitgliedern die CRYO BOX zur Verfügung. Auf Grund des positiven Feedbacks und den spür- und sichtbaren Erfolgen seiner Kunden*innen hat sich Klaus Kindl dazu entschlossen nun den Vertrieb der CRYO BOX für Österreich zu übernehmen.

Überzeugend, effektiv und innovativ

Eine Sitzung in der CRYO BOX dauert lediglich drei Minuten und das bei -160 – 195 Grad Celsius. Da es sich um eine trockene Kälte handelt ist

die Behandlung sehr gut verträglich und somit auch für ältere Personen geeignet. Durch die extreme Kälte schüttet unser Körper zahlreiche Hormone aus und steigert stark seine Durchblutung, die Sauerstoffversorgung des Gewebes und den Stoffwechsel. Hierdurch entstehen zahlreiche positive Effekte, die durch regelmäßige Wiederholungen verstärkt werden. Das Ziel der Kryotherapie ist es, eine bessere Gesundheit zu bieten und sich schneller von Verletzungen zu erholen. Diese Vorteile beginnen mit der Verringerung von Entzündungen, Schmerzlinderung und verbesserter Mobilität.

„Auch Top Stars wie Cristiano Ronaldo, Floyd Mayweather, Gareth Bale oder Conor McGregor sind von der Kryotherapie begeistert“.

Geringe Anschaffungskosten: Kauf, Mietkauf oder Leasing

Der Anschaffungspreis liegt bei ca. € 45.000,-, inkl. Fracht, Installation und Einweisung. Die CRYO BOX kann auch geleast werden, p.M. ab € 750,-, oder als Mietkauf ab € 850,- p.M. erworben werden.

Die erforderliche Raumgröße soll zwischen 6 und 10 m² liegen. Die CRYO BOX benötigt ca. 2-3m² Platz

zuzüglich ca. 1m² für den Stickstoffbehälter. Die Raumhöhe sollte 2,40 m betragen. Als Stromanschluss genügt eine handelsübliche Steckdose von 230 V. Der Kunde bekommt alles aus einer Hand: Lieferung, Installation, After-Sales-Service, sowie die Schulung des Personals.

„Gib jeden Tag dein Bestes“, das ist das Motto von Klaus Kindl, der mit der CRYO BOX eine sinnvolle Ergänzung für Fitnessclubs und Wellnesshotels sieht.

Nähere Infos:

Klaus Kindl

Kindl Beteiligungs & Verwaltungs GmbH

Tel.: 43/664/3833797

E-Mail: klaus.kindl@cryo-box.at

**CRYO
BOX**



DIE FIBO IST ZURÜCK

FITNESS ALS GARANT FÜR GESUNDHEIT



Benedikt Binder-Krieglstein, CEO RX Austria & Germany, FIBO Event Direktor Silke Frank, Prof. Dr. Ingo Froböse und David Urbach.



Die FIBO ist zurück und die Fitnessbranche wieder in Bewegung. Mit dem neuen Aufschwung geht der Blick nach vorne. Wie groß die Potenziale für Fitness, Wellness und vor allem Gesundheit sind, hat die FIBO deutlich gemacht. Pünktlich am Weltgesundheitstag setzte sie wieder ein, die Sogwirkung der größten Fitnessmesse der Welt. 51.270 Besucher kamen vom 7. bis 10. April nach Köln. Auch international zog die FIBO bereits wieder Experten aus 109 Ländern an, darunter

Italien, Spanien, Frankreich, UK und Polen, Südafrika, Australien und Brasilien, aber auch aus Israel und den Vereinigten Arabischen Emiraten. Mit im Gepäck: konkrete Projekte und Investitionsvorhaben sowie die Lust am Entdecken einer längst überfälligen Innovationsvielfalt, aber auch viele Lifestylenthemen für die internationale Community.

„Die FIBO 2022 hat klar gezeigt: Die Branche schaut nach vorn. Auf neue Konzepte und neue Zielgruppen.

Getrieben von einer zunehmenden Integration des Themas Gesundheit in alle Marktsegmente. Ganz nach dem Motto: Health is Wealth“, ist Benedikt Binder-Krieglstein, CEO des Veranstalters RX Austria & Germany, überzeugt. Über den gelungenen Restart sagt er: „Ich bin stolz darauf, dass die FIBO nach wie vor die wegweisende Plattform der Branche ist. Mehr als 500 Aussteller zeigten sich begeistert von der hohen Zahl und vor allem der hohen Qualität der Besucher.“

Fitnessbranche: Schlüssel zu mehr Gesundheit

Das Thema Gesundheit stand ganz klar im Fokus dieser FIBO. „Nach zwei Jahren mit drastisch eingeschränkten Bewegungsangeboten ist die Bedeutung von Fitness für die Gesunderhaltung nochmal enorm gestiegen“, so FIBO Event Director Silke Frank. „Der Trend, mit Sport die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und Heilungsprozesse zu unterstützen, ist nicht neu, wurde aber durch die Pandemie weiter beschleunigt. Fitnesstraining, Healthy Nutrition und Wellness sind längst Teil einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention.“ Und das altersunabhängig. Entsprechend spiegelte sich das Interesse der FIBO-Besucher wider.

Fitness ist in der virtuellen Trainingswelt angekommen

Leute dort abholen, wo sie einrasten:

vor dem Bildschirm. Welche virtuellen Anreize Menschen in Bewegung bringen, welche Zielgruppen von eSports- und Gaming-Angeboten besonders profitieren und wie groß die Nachfrage nach transformativen Lösungen ist, zeigte die FIBO. Von der Digitalisierung des Kundenmanagements in Studios bis zum Home-Training per App und mobilen Trainingsgeräten.

„Für die Fitnessbranche war die FIBO 2022 der Kick-Start, auf den alle so lange gewartet haben. Viele haben die Zeit genutzt, sich auf diesen Moment vorzubereiten. In den vergangenen zwei Jahren sind viele Produkte entwickelt worden, die jetzt endlich der breiten Masse vorgestellt werden konnten“, sagt Silke Frank, Event Director der FIBO. „Die FIBO hat auch gezeigt, wie groß der Bedarf an digitalen Lösungen ist – für die Busi-

nesskunden genauso wie für unsere Privatbesucher.“ Ein Trend, von dem die Fitnessbranche profitieren wird.

Entspannung des Marktes in Europa

Die Fitnessbranche leistet mit innovativen Geräten und Trainingsprogrammen einen entscheidenden Beitrag zur Entlastung des Gesundheitssystems. Entsprechend stehen die Zeichen auf Entspannung. So stieg die Anzahl der Studiomitglieder bereits im vergangenen Jahr in Europa wieder um eine Million. Auch die Zahl der Fitnessstudios in Europa konnte wieder leicht zulegen. Das sind die Ergebnisse des 2022 European Health & Fitness Market Reports von Deloitte im Auftrag von Europe Active. Dieser wurde zum Auftakt der FIBO im Rahmen des EHFF in Köln veröffentlicht.







FITNESSNEWS war auch heuer wiederum Medienpartner der FIBO.



DAS COMEBACK DER FIBO

Coronabedingt fand in den letzten Jahren die FIBO nicht statt, sieht man von der virtuellen FIBO 2020 als Digital-Event ab, die aber kein wirklich durchschlagender Erfolg war. Bis zum Jahr 2019 konnten seitens des Messeveranstalters jedes Jahr neue Rekordzahlen vermeldet werden. Das sowohl bei den Besuchern, als auch bei der Anzahl der Aussteller. Heuer war das nicht so, doch das war vorauszusehen. 2019 pilgerten noch 145.000 Fitness-

Fans aus der ganzen Welt nach Köln. Heuer waren es 51.000, also nur ein gutes Drittel. Es fehlten heuer die Aussteller aus Asien, den USA und vielen anderen Ländern. Dazu vermisste man so manche Global Player der Branche, die es heuer vorzogen nicht zu kommen, oder nur mit einem ziemlich abgespeckten Stand. Das bedeutete in Folge dessen die Halbierung der Aussteller von 1.105 vor 3 Jahren auf etwas mehr als 500 im heurigen Jahr. Bis knapp vor Messestart war nicht

ganz klar, welche Corona-Vorschriften Gültigkeit haben werden. Maskenpflicht, 3 G-Regel, oder was auch immer. Für so manche war das ein Grund heuer nicht auf die FIBO zu fahren. Andere wiederum scheuten noch Menschenansammlungen, auch die blieben lieber zuhause. Aber immerhin, der Startschuss nach der Pause ist gelungen, wie es im nächsten Jahr ausschauen wird, das ist aus heutiger Sicht noch schwer einzuschätzen. **ÖSCV**

FOTOS: JOHN HARRIS FITNESS, CITYFOTO.AT, INJOY

„Die FIBO war heuer eine eher bescheidene Messe, die nicht an 2019 anknüpfen konnte. Die Großen fehlten so gut wie alle, ein halber Tag reichte aus, um alles zu sehen“.
Alois Fauster, ALFA Sportsclub

„Es war sehr schön nach 2 Jahren wieder einige bekannte Gesichter aus der Fitnessbranche persönlich zu treffen. Leider waren heuer weniger Aussteller und daher auch viel weniger Besucher auf der Messe. Wir hoffen auf eine normale FIBO 2023“.
Ernst Minar, John Harris Fitness

„Die FIBO war großartig. Die Fitnessbranche ist wieder in Bewegung. Mit einer bemerkenswerten Messe und neuem Aufschwung geht der Blick nach vorne. Wie groß die Potenziale für Fitness, Wellness und vor allem Gesundheit sind, hat die FIBO deutlich gemacht“.
Andreas Thurner, INJOY Austria





IMPFFEN. TROTZDEM?

Impfskeptiker gibt es, seit es Impfungen gibt. Und das ist schon viel länger, als dies mancher vermuten würde. Schon im 18. Jahrhundert startete Maria Theresia eine Kampagne gegen die Pocken und machte die Impfung für alle Bürger zugänglich. Sie hatte allen Grund dazu, verlor sie doch selbst mehrere nahe Angehörige an diese in Europa grassierende Viruserkrankung.

Das „Inokulationshaus“ am Wiener Rennweg, eine Art „Impfstraße“, wurde nur spärlich besucht. Naturheilkundler, Vegetarier und Tierschützer polterten in der Folge gegen die Pockenimpfung. Die Monarchin indessen schimpfte auf das „überaus thumme bauren Volk“, das der Immunisierung allzu skeptisch gegenüberstand. Eine Impfpflicht verordnete sie allerdings nicht, genau so wenig wie

andere Habsburger nach ihr, anders als etwa im Königreich Preußen, das 1874 eine allgemeine Impfpflicht gegen die Pocken einführte. (Text: die Presse vom 21. 11. 2021).

Eine Impfpflicht gab es in Österreich erstmals in der 2. Republik, als Bruno Pittermann am 30. Juni 1948 zum Schutze der Bevölkerung eine Impfpflicht gegen die Pocken verkündete. Niemand widersprach.



FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT

Impfpflicht hin oder her, diese Daten beweisen, dass das Prinzip des Impfens schon wesentlich älter ist, als man dies vermuten würde. Schon 1500 vor Christus gab es in Indien und China erste Versuche, den Bläscheninhalt der Pocken auf gesunde Menschen zu übertragen um sie gegen diese Erkrankung immun zu machen.

Die Pocken haben wahrscheinlich Millionen Todesopfer gekostet, auf

Grund von weltweiten Anstrengungen wurde diese Erkrankung im Jahre 1980 für ausgestorben erklärt, womit auch die Impfpflicht fiel.

Dieser kurze geschichtliche Rückblick ist vor allem deswegen interessant, weil ja Impfgegner das Impfen wegen angeblich fehlender Erfahrungen zu verunglimpfen versuchen.

In den vielen Jahren meiner ärztlichen Tätigkeit habe ich viele Personen über das Impfen aufgeklärt, sie dann geimpft oder auch nicht. Jedenfalls wurde die Entscheidung, sich impfen zu lassen, immer in wertschätzender Weise dem Patienten selbst überlassen.

Gegen das Coronavirus wurde in Österreich am 5. Februar 2022 eine Impfpflicht verhängt, die am 12. März 2022 vorübergehend ausgesetzt wurde (BGBl. II Nr. 103/2022). Diese Aussetzung gilt zunächst bis inklusive 31. Mai 2022. Danach soll evaluiert werden.

Die Vorgänge rund um das Management der Corona-Pandemie, zuerst Impfpflicht, dann Aussetzung, waren nicht geeignet, das Vertrauen in das Prinzip des Impfens zu stärken. Ganz im Gegenteil, sie sind Wasser auf die Mühlen der Impfgegner und die Impfgegnerschaft scheint sich nun nicht nur gegen die Corona-Impfung zu richten, sondern gegen das Impfen ganz allgemein.

Diese Entwicklung ist natürlich sehr zu bedauern.

Es bleibt zu hoffen, dass die Politik ihre Lektion gelernt hat.

Dass nämlich manch gut gemeinte Entscheidung das Gegenteil bewirken kann. Vor allem dann, wenn so persönliche Dinge wie Gesundheit und Entscheidungsfreiheit zur Disposition stehen.

Dr. Georg Pfau
Männerarzt



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



Österreichs *Fitnesspersonal*vermittlungs - Agentur

GUDRUN
HENNERBICHLER



JOBFIT

Die perfekte Schnittstelle zwischen
Fitnesspersonal und Fitnessstudios

”

Studioinhaber*innen können ihr gewünschtes Personal direkt ansprechen. Meine Kunden (Jobsuchende) erhalten ihr Jobangebot per E-Mail. Ihr Qualitätsanspruch ist mir wichtig – mein persönliches Engagement ist garantiert!“



Gudrun Hennerbichler
CEO JOBFIT

Gudrun Hennerbichler hat seit über 30 Jahre Branchenerfahrung. Als Ausbilderin, Referentin, ehemalige Geschäftspartnerin eines Fitnessstudios und als Dipl. Fitness- und Personaltrainerin hat sie sich auch mit Events und Workshops im Sportbereich unter active events einen Namen gemacht.

Durch die intensiven Tätigkeiten in all den Jahren, ist im Laufe der Zeit ein großes Netzwerk entstanden. Es ergaben sich immer mehr Anfragen seitens Jobsuchender und Jobanbieter. Das motivierte die Linzerin einen neuen Geschäftszweig mit JOBFIT ins Leben zu rufen. In ihrer Datenbank sind aktuell über 1.000 Jobsuchende aus ganz Österreich gelistet.

Effizient, Innovativ, Einzigartig
Fitnessstudios haben die Möglich-

keit bei JOBFIT das passende, bestens ausgebildete Personal, von FitnesstrainerInnen, egal ob Voll- oder Teilzeitkräfte, geringfügig Beschäftigte, bis hin zu Führungskräften zu finden. Das alles „Direkt und ohne Umwege“, wird angesprochen. Eine 100 %ige Zielgruppe, somit kommt es im Vergleich zu Inseraten zu keinem Streuverlust. Die Pauschalpreise bewegen sich zwischen € 180,- und € 580,- exkl. Mwst. Ein exklusives und bedarfsorientiertes Paket für eine effektive und erfolgreiche Personalgewinnung wird auf Anfrage umgehend geschnürt.

**Für Jobsuchende –
einfach und unkompliziert**

Durch die kostenlose und unverbindliche Registrierung zum Newsletter erhält man automatisch per E-Mail die Jobangebote.

Gudrun Hennerbichler ist es auch gelungen zahlreiche Ausbildungsinstitutionen als Vertriebspartner zu gewinnen. "JOBFIT ist ein wertvoller Zusatzservice für unsere Teilnehmerinnen und Absolventinnen. Ein Türöffner für eine Karriere in der Fitnessbranche". Mag. Michael Mayrbrugger, CEO PFA-Personal Fitness Academy

JOBFIT
Gudrun Hennerbichler CEO
Figulystr. 26/3/9, 4020 Linz
+43 664/2103411
office@gudrun-hennerbichler.at
www.gudrun-hennerbichler.at


Österreichs **Fitnesspersonal**vermittlungs - Agentur

FOTOS: HANS KÜHNLE, FITNESSNEWS



„Jobfit ist für mich die perfekte Lösung einer Personalsuche. Ich konnte zeitsparend, einfach und erfolgreich qualifizierte Mitarbeiterinnen finden. JOBFIT bleibt für mich mein Partner für Personalsuche.“
CHRISTA JENNER, Clubinhaberin Mrs. Sporty Traun



"JOBFIT ist eine sehr effektive Möglichkeit qualifiziertes Personal an Clubs mit einem entsprechenden Qualitätsanspruch zu vermitteln".

Christian Hörl MBA,
Branchensprecher

FITGALA 2022



**Samstag,
2. Juli
20.00 Uhr**

**TREFFPUNKT
der Fitnessbranche**

**FITNESS MODEL®
International Contest**

**Verleihung
der FITNESS AWARDS**

**Ein Abend mit vielen
prominenten und
spannenden Gästen**

FITNESSNEWS
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

TECHNOGYM

naturtheke

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

FITNESS AWARDS 2022

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:

Alois Fauster, Pionier und Visionär der Studioszene.

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

Andrea Eckerl, Österreichs erfolgreichste Miss Fitness Teilnehmerin.

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

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.

VIP'S & FRIENDS

Seit dem Jahr 2004, als im eleganten Ambiente des Casino Linz, die erste FITGALA über die Bühne ging, konnten bisher jedes Jahr auch viele prominente Gäste aus den verschiedensten Genres begrüßt werden. Ob Sänger, Musiker, Filmschauspieler, Sportler oder Legenden des Fitness-Sports. Dazu viele unserer Sponsoren, die solch eine Veranstaltung überhaupt erst möglich machen.

Namhafte Musiker sorgten dabei oftmals für gute Stimmung, wie etwa Tony Wegas, Austro-Pop Urgestein Robinson und viele andere mehr. Studioinhaber, Trainer, Freun-

de und Wegbegleiter geben sich immer wieder gerne bei der FITGALA ein Stelldichein. Unsere Fotografen haben mit ihren Bildern die gute Stimmung der FITGALA von 2004 – 2021 eingefangen, einige davon haben wir aus unserem Fotoarchiv für Sie herausgesucht, um Ihnen einen Vorgeschmack auf die FITGALA am 2. Juli machen.

Die Fitness Model Siegerinnen

Jedes Jahr ist auch die Wahl des FITNESS MODELS ein fixer Bestandteil der FITGALA. Dabei bewertet eine Fachjury die Teilnehmerinnen in zwei Wertungsrunden. Das sind die Siegerinnen von Beginn an:

- 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 Kathlen Streiber
- 2015 Linda Lengl
- 2017 Miriam Kabadas
- 2018 Madlen Steiner
- 2019 Madlen Steiner
- 2020 Linda Lengl
- 2021 Laura Cepeu

FOTOS: CITYFOTO.AT, HANS KÜHNLE, GÜNTER HOFSTÄDTER



Gottfried Wurpes mit Gattin Katarina



Nina Kraft mit Dr. Robert Steiner



Andrea Eckerl mit Christian Putscher



Robinson



Manfred und Caroline Sieberer



Juliana und Rene Käfer



Sophie Müllner mit Stefan und Maximilian Stelzmüller



Musikproduzent Peter Orloff mit Gattin Linda und Erika Papula



Mode-Stardesigner Catalin Botezatu mit Peter Papula



Lunden Souza, Wendy Night



Willi Opitz, Jacqueline Vogt



Kelly White, Robert Wagner



Naddel mit Austrop Urgestein Robinson



Christian Wobornik und Tony Wegas



Andreas Huber mit Georg Hochedlinger



Marcel Schmid und Barbara



Doris Grausam mit Fifi Pissecker



Alessa, Robin und Saskia Pfeifer mit Mag. Klaus Helm



Thomas Schedlberger, Ute Pirger



Dan und Julia Nica



Erika Papula, Michaela und Evelyn Zehetner, Dr. Manfred Reindl



Pia Papula, Daniel Svoboda



Dr. Georg Pfau - Small Talk mit Judith Rumpf



Christian Janatsch, Karl Hauer



Elisabeth Resch, Joachim G. Hallwachs



Strongman Martin Hoi mit Nina Glaser und Ina Abdou



Renate Schiefersteiner, Elena Mandl

MOTIVATION STEIGERN

DAS SCHMERZ-FREUDE-PRINZIP



FOTOS: SHUTTERSTOCK, JULIANA KÄFER

Jeden einzelnen Tag handeln und entscheiden wir und selbst unser „nicht handeln“ ist auch eine Entscheidung für sich. Doch warum tun wir das, was wir tun? Warum fällt uns einiges ganz leicht und anderes schwer? Warum ist es manchmal leichter und manchmal so schwer, sich zu motivieren oder motiviert zu bleiben? Um das Thema Motivation zu verstehen, müssen wir verstehen, was die Grundlage jeder – und ja ich meine wirklich JEDER – Motivationstheorie ist.

Alles und wirklich alles was wir tun besteht aus dem Bedürfnis heraus Schmerz zu vermeiden oder Freude zu gewinnen. Was glaubst Du, welcher der beiden Bedürfnisse ist der stärkere Motivator?

Der stärkere Motivator ist es, Schmerz zu vermeiden: Also alles, was negative physische oder psychologische Auswirkungen hat. Erst danach folgt der Wunsch, Freude zu empfinden: Also alles, was zur Ausschüttung von Glückshormonen wie Endorphine und Dopamin führt.

Sitzen wir nicht bewusst am Steuer unseres Lebens, übernimmt das Unterbewusstsein und fällt im Autopilot-Modus genau auf diese 2 Grundsätze zurück.

Das Problem ist, dass wir Dinge oft mit Schmerz verbinden, die eigent-

lich gut für uns sind, und uns an Dingen erfreuen, die schlecht für uns sind. Außerdem agiert der Autopilot immer entsprechend kurzfristiger Befriedigung.

2 Beispiele:

„Der Burger schmeckt gut.“ -> Kurzfristige Freude; langfristiges Leid als Folge der ungesunden Ernährung
 „Soll ich wirklich im Regen joggen gehen?“ -> Das bisschen Unbequemlichkeit reicht aus, um uns von der Aktivität abzuhalten. Langfristig führt diese Aktion aber zu Gesundheit und Fitness.

In ähnlicher Weise gilt das auch für andere Lebensbereiche, den Beruf eingeschlossen. So kommt es schnell zum Aufschieben, dem Verweilen in der Komfortzone und dem Nachgeben in Konflikten. Uns ist bewusst, dass dieses Verhalten die Probleme nur kurzfristig vermeidet. Langfristig kommen wir so unseren Zielen und Träumen und einem erfüllteren Leben nicht näher. Trotzdem verhalten wir uns so.

Das wahre Thema hinter Motivationslosigkeit

Hier noch ein konkretes Beispiel in Bezug auf Sport: Angenommen, Du nimmst dir vor, von nun an 3 mal in der Woche ins Training zu gehen. Nach einem anstrengenden Arbeitstag kommst Du nach Hause

und musst Dich entscheiden: „Gehe ich heute noch ins Fitnessstudio oder bleibe ich lieber auf der Couch vor dem Fernseher liegen?“

Jetzt kommt dein innerer Schweinehund auf Hochtouren: „Ich habe keine Zeit, es ist zu nass, zu warm, zu kalt, Gewichte heben ist heute zu anstrengend, ich fühle mich heute nicht gut, ich geh lieber morgen...“

Wenn du dir dann denkst: „Ich bin nicht motiviert, ich habe keine Lust.“, dann verbindest Du mit dem Training vor allem das Gefühl Schmerz.

Der wahre Grund für Deine Lustlosigkeit ist also in Wahrheit nicht fehlende Motivation, sondern Dein Wille, Schmerz zu vermeiden und Freude zu empfinden.

Du hast mit dem Training das falsche Gefühl verbunden. Du verbindest somit eigentlich genau das was gut für dich ist, mit Schmerz. Und



andersherum verbindest du Fernsehen, Schokolade essen oder auf der Couch liegen vor allem mit dem Gefühl Freude. Das hast du dir ja auch verdient nach einem anstrengenden Arbeitstag.

Und genau das ist der wahre Grund dafür warum die meisten mit ihrem Vorhaben, dauerhaft Sport zu treiben, scheitern. Wenn Du so über mehrere Wochen hinweg denkst, wirst Du den Sport auch in Zukunft komplett meiden. Erst wenn Du genügend Nachteile mit Deiner alten Verhaltensweise in Verbindung bringst, wirst Du Dich ändern können.

Und wie mache ich das jetzt?

In dem du dich hinsetzt und dir Gedanken machst. Nutze die 2 Motivationsstrategien:

Freudestrategie: Du motivierst dich, indem du dir ein Ziel oder eine Vision vor Augen führst, das du durch dein neues Verhalten erreichen kannst. Visualisiere ein Ziel, das dir "Freude" und ein gutes Gefühl bereitet.

Schmerzstrategie: Du kannst dich motivieren, indem du dir vor Augen führst, welche unerwünschten Konsequenzen dein Verhalten hat. Grundgedanke dieser Motivationsstrategie ist, dass du schließlich, um "Schmerzen" zu vermeiden, bestimmte Verhaltensweisen an den Tag legst.

Freudestrategie:

Du brauchst ein klar definiertes Ziel! Frage dich: Was möchte ich erreichen? Bis wann möchte ich es erreichen? Wie möchte ich es erreichen?

Und vor allem: „Warum möchte ich es erreichen?“

Wenn Du z.B. abnehmen möchtest, dann definiere ganz klar dein Zielgewicht. Wenn du derzeit Rückenbeschwerden hast, dann setze dir zum Beispiel das Ziel: In 9 Monaten bin ich schmerzfrei und topfit und nehme an einem Wettbewerb teil (oder was auch immer dein konkretes Ziel ist).

Idealerweise sind die Gefühle Schmerz vermeiden und Freude gewinnen immer im Gleichgewicht. Verknüpfe mit deinem Ziel ganz viel Freude. Stell dir vor wie es ist, wenn du einen schmerzfreien Rücken hast oder dein Wunschgewicht erreicht hast. Höre die Komplimente, sehe dich im Urlaub am

Strand mit deiner Traumfigur oder beim Shoppen in der Stadt. Höre die lobende Anerkennung beim Sport oder stelle dir mal vor wie es ist, wenn du auf einmal ein tolles Vorbild für deinen Sohn oder deine Tochter bist. Entwickle positive Gefühle mit deinem Ziel. Und so verbindest du auch ein großartiges Gefühl mit Sport. Spaß machen vor allem die Ergebnisse.

Schmerzstrategie:

Wie schon erwähnt, ist Schmerz der noch größere Motivator. Dieses Wissen kannst du zu deinem Vorteil nutzen. Verknüpfe das „Nicht-Erreichen“ deines Ziels mit großem Schmerz. Wenn du zum Beispiel 15 Kilogramm abnehmen möchtest, dann male dir in allen Facetten aus, welchen Schmerz du haben wirst, wenn du es nicht schaffst. Wichtig ist, dass du hier so richtig übertriebst. Es darf sich richtig unangenehm anfühlen. Male dir ein Worst Case Szenario aus, was passieren

wird, wenn du nicht endlich mit dem Sport startest und dranbleibst. Zum Beispiel – „Ich werde krank“, „Ich verliere meinen Beruf an einen fitteren und leistungsfähigeren Menschen“, „Mein Mann/meine Frau wird mich verlassen“, „Ich werde zum Pflegefall“... Oder ganz extrem: „Ich werde früh sterben“. Das hört sich im ersten Moment vielleicht richtig schlimm an. Aber genau das wird dich motivieren. Je größer der Schmerz, desto besser.

Versuche also immer ein Gleichgewicht herzustellen zwischen Freude gewinnen und Schmerz vermeiden. Und ganz wichtig: Verbinde mit deiner alten Verhaltensweise vor allem die Nachteile. Was passiert, wenn du weiterhin deine Zeit vor dem Fernseher vergeudest und dir Chips, Schokolade und andere Schlappmacher in dich hineinschaufelst?

Das Schmerz-Freude Prinzip – ein interessantes Prinzip oder? Wenn du

es richtig anwendest, ist es ein geniales Tool für alle deine Lebensbereiche! Wenn du es verstanden hast und auch anwendest, wirst du Erfolg auf allen Ebenen haben. Nutze dieses Prinzip für deine Motivation und werde unaufhaltbar.

Du möchtest es gleich ausprobieren und dabei meine Unterstützung? Dann hör dir gleich meine Meditation „2 Wege“ an. Hier hast du die Möglichkeit, dich in beide Wege reinzufühlen, sowohl in Schmerz als auch in Freude und deine Entscheidung für die Zukunft zu treffen.

Viele Freude damit, deine Juliana

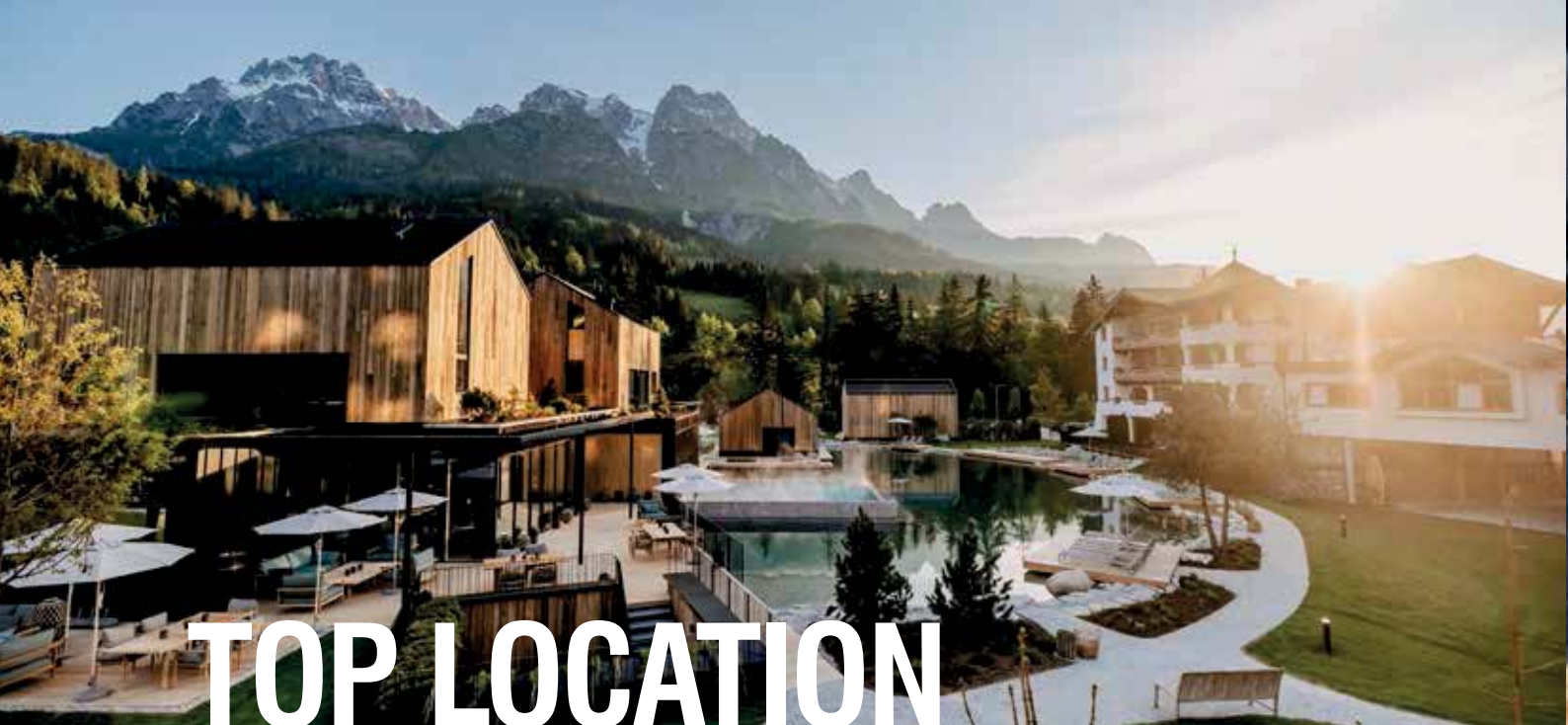


JULIANA KÄFER

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin,
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach,
Dipl. Mentaltrainerin, Human Resource
Managerin, Piloxing Instructor

www.julianakaefer.at





TOP LOCATION

NATURHOTEL FORSTHOFGUT

400 Jahre Geschichte und Familientradition sind starke Wurzeln für den Forsthofgut. Daraus ist ein Ort gewachsen, an dem es den Gästen gut gehen soll. Eine Wellnessoase in der Natur, ein Tempel für den Genuss, ein Rückzugsort am Fuß der Leoganger Steinberge. Ein Hotel, in dem in jedem Detail das Besondere steckt.

Der Forsthofgut ist ein Wohlfühlort für alle Jahreszeiten: Im Winter liegt das Hotel direkt an der Piste, im Frühling und Sommer locken Garten, Badeseen und Berge ins Freie und der Herbst verzaubert mit bunten Wäldern.

Kulinarisch werden die Gäste auf Hauben-Niveau mit den besten Produkten aus der Region verwöhnt. Die Verarbeitung ist oft traditionell, aber mit neuem Twist.

Neben persönlichen Tipps für Touren in der Natur und ausgewogener Naturküche bietet das Forsthofgut für Sportbegeisterte täglich bis zu fünf Fitnesskurse im lichtdurchfluteten 70 m² großen Aktivraum. Um fit zu bleiben, wird den Gästen ein 300 m² großes waldSPA geboten, ausgestattet mit Geräten der Firma Technogym. Neben einem breiten Sortiment an Cardio- und Kraftge-

räten, kommen auch Freunde des Functional Trainings auf ihre Kosten. Mit einem individuell auf die Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingskonzept und persönlicher Beratung durch zwei Fitnesstrainer, erreichen die Gäste im Urlaub ihre ganz persönlichen Ziele.

FITNESS.AT

POWERED BY



FOTOS: FORSTHOFGUT





Zutaten:

150-200 g Hühnerfleisch
 1/2 Avocado
 1/2 Zwiebel
 1/3 Gurke
 4-5 Cherrytomaten
 4 Scheiben Käse, light
 Rucola
 12 Scheiben Dinkel-Toastbrot

Für das Dressing

1 EL Senf
 2 EL Joghurt, 0,1% Fett
 Gewürze (Salz, Pfeffer, Chili)

Optional

Schinken, light

Club Sandwich

Es ist wohl zu einem Klassiker der amerikanischen Küche geworden: das Club Sandwich. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten diese Leckerei zuzubereiten. Wir verzichten bei unserer Variante auf die Mayonnaise und haben das herkömmliche Toastbrot durch eine Dinkel-Alternative ausgetauscht. Es sind oftmals Kleinigkeiten, die uns zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen.

Optional könnt ihr auch noch eine Scheibe light Schinken in das Sandwich legen.

- 1** Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
- 2** Tomaten, Gurke und Rucola waschen, Avocado entkernen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3** Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen.
- 4** Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern.
- 5** In einer flachen Pfanne etwas Öl erhitzen.

6 Das Hühnchen darin scharf anbraten.

7 Danach könnt ihr das Fleisch entweder in Scheiben schneiden oder im Ganzen lassen.

8 Nun wird das Brot getoastet. Falls ihr keinen Toaster habt, könnt ihr die Scheiben auch gleich in der Pfanne kross werden lassen.

9 Nun alles, nach eurer bevorzugten Reihenfolge, stapeln.

NÄHRWERTE PRO SANDWICH
 335 kcal / F 5 g / KH 8 g / E 18 g

FITNESS.AT

FOTOS: FITNESS.AT





DR. ANITA KAISER

Allgemein-, Alpin-, Höhen- und Kneipp-Medizinerin.
Hält sich seit 10 Jahren mit Galileo-Training und seit zwei Jahren mit Crossfit in Form

MAG. KONRAD HÖFINGER

Sportwissenschaftler, ehemaliger Mittelstreckenläufer, Ausbilder an der BSPA Linz, Trainingswissenschaftler für Herz-Kreislauf-tests und -training. Autor und Experte bei C4F
hoefinger.k@pulscheck.at

NEUROZENTRIERTES TRAINING

DAS VISUELLE SYSTEM

Über 10 Millionen Signale werden beim visuellen Sehen an das Gehirn und an das zentrale Nervensystem gesendet. Wie gut diese Signale jedoch aufgenommen und an die Zielmuskulatur weitergegeben werden, hängt von der Aufnahme, Analyse und der Verarbeitung in den ein-

zelnen Gehirnarealen ab. Zu den wichtigsten Aufgaben des Gehirns zählt neben Lebenserhaltung und Gefahrenvermeidung auch die Vorhersehbarkeit. Wie sicher ist eine Situation in der wir uns befinden, wenn man z. B. beim klassischen Langlaufen die Spur wechselt? Ist diese mit Neuschnee oder vereis-

ten Schneekristallen ausgefüllt? Oder beim Abfahren des Hanges, wenn ein sich nähernder Skifahrer den Hang unkontrolliert überquert, dann ist man auf hochwertige visuelle Daten angewiesen. Ist diese Vorhersehbarkeit nicht gegeben, zieht das Gehirn die „Handbremse“, die Muskulatur hemmt und eine



Verletzung kann die Folge sein. Deshalb spielen im visuellen System das Konvergenz-, Divergenz-, Akkommodations-, Pursuits- und das periphere Wahrnehmungstraining eine enorm wichtige Rolle. Für viele Freizeitsportler:innen kann das Training des visuellen Systems sehr anstrengend sein. Unsere Augen sind vielfältigen Reizen ausgesetzt, weshalb zu ihrer Entspannung mit

vorbereitenden Übungen wie „Palming“ begonnen werden sollte. Dabei reibt man die Hände kräftig aneinander und legt die gekreuzten Handflächen ca. 30 Sekunden über die Augen bis das Bild immer dunkler wird.

Eine weitere Übung im visuellen System ist das Training der peripheren Wahrnehmung. Dabei steht nicht der fokussierte Blick auf einen Ge-

genstand im Mittelpunkt, sondern wie gut man die Umwelt außerhalb dieses Bereichs scharf sehen kann. Dabei blickt man entspannt auf den Buchstaben in der Mitte und versucht die umliegenden Buchstaben zu erkennen, ohne den Blick vom zentralen Buchstaben abzuwenden. Am Beginn ist das sehr schwierig und stellt eine hohe Anforderung an das Zentralnervensystem dar.





Für den Heimgebrauch ist das Bewegen mit den Fingern durch einen Partner oder Trainer empfehlenswert. Der/die Freizeitsportler/-in blickt entspannt auf einen Gegenstand. Der Partner steht dahinter und führt langsam in Augenhöhe die rechten sich bewegenden Zeige- und Mittelfinger nach vorne bis der Trainierende die Bewegung im rechten Augenwinkel erkennt und sagt: stopp. Dann erfolgt die gleiche Bewegung auf der linken Seite.

Je später auf einer Seite diese „Blinkbewegung“ erkannt wird, desto schlechter ist die periphere Wahrnehmung auf dieser Seite.

Neben den Sakkaden-, Pursuittraining oder Augenliegestütz gibt es noch das Training des binokulären Sehens (beidäugiges Stereosehen). Dabei werden, um ein klares binokuläres Bild zu bekommen, die Augen so koordiniert, dass die Sichtfelder des scharfen Sehens gleichzeitig und deckungsgleich auf das visuelle Objekt gehalten werden. Mit der Brock-Springschnur mit 4 Kugeln werden die Augen gleichmäßig und synchron bewegt.

Man führt ein Ende der Schnur

knapp zur Nase - verteilt die Kugeln in Abständen von 5 - 10 cm und fixiert das andere Ende an der Wand oder hält es mit der anderen Hand fest. Nun visiert man die 1. Kugel und im Folgenden die weiteren an - man sollte 2 Schnüre sehen, die vor

der Kugel zusammen und nach der Kugel auseinanderlaufen. Sieht man nur eine Schnur, so wird ein Auge unterdrückt und das Gehirn interpretiert die Situation als unvorhersehbar - womit die Bewegung bzw. die Leistung reduziert wird.



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

KETOGENE ERNÄHRUNG

WIRD SIE DEM HYPE GERECHT?



Jasmin und Carmen Klammer
www.klammers.at

Die Ketogene Ernährung, auch Keto-Diät genannt, scheint das neue Wunder- & Allheilmittel für eine Vielzahl an Erkrankungen und beim Gewichtsmanagement zu sein: Diese Ernährungsform soll den Appetit zügeln, die Leistung verbessern und überdies fast jedes gesundheitliche Problem heilen. Zu gut um wahr zu sein? Bevor man auf den Zug des neuen Hypes aufspringen möchte, erklären wir was man wissen muss.

Was ist überhaupt eine Ketogene Ernährung?

Die Ketogene Ernährung ist eine Diät, welche hauptsächlich aus Fett und zum Teil aus Eiweiß besteht. Kohlenhydrate werden bei dieser Ernährungsform verpönt. Aus dem bekannten „Low Carb“ Trend wird also „No Carb“. Der Name „Keto-Diät“ leitet sich davon ab, dass der Körper ohne der Zufuhr von Kohlenhydraten in eine sogenannte „Ketose“ versetzt wird. Dies bedeutet, der Körper wird ähnlich wie beim Fasten, in einen Hungerstoffwechsel versetzt. Grundsätzlich gewinnt unser Körper aus Glucose am schnellsten Energie. Unser Gehirn ist allerdings auf Kohlenhydrate angewiesen, da Eiweiße und Fette die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden können. Stehen Glucose-Bausteine nicht mehr zur Verfügung bzw. sind die Speicher aufgebraucht, muss sich der Körper als Schutzmechanismus nun selbst mit Energie versorgen. Hierfür greift der Körper auf die eigenen Reserven zurück. In der Leber werden Fettsäuren

in Ketonkörper umgewandelt bzw. entstehen aus Fettzellen freie Fettsäuren, die sogenannten Ketonkörper. Aus ihnen kann nun das ganze Nervensystem Energie gewinnen. Zusammengefasst bedeutet dies, der Körper stellt die erforderliche Energie aus Fett anstatt aus Kohlenhydraten her.

Genug über die biochemische Magie, was heißt das im Klartext?

Pasta, Brot, Reis und Co. werden komplett vom Speiseplan gestrichen. Selbst beim Obst und Gemüse gibt es Einschränkungen. Milchprodukte, wie Milch und Joghurt, werden aufgrund des Milchzuckers auch nicht empfohlen. Wie Du vielleicht schon erkennst, ist diese Ernährungsform sehr einseitig. Es gibt eine strenge und eine gelockerte Form der ketogenen Ernährung. Bei der strengen Form nimmt man nur 30g Kohlenhydrate (das entspricht 2 Kartoffeln und 1 Karotte) zu sich, bei der moderaten sind 50g Kohlenhydrate (das entspricht ca. 70g Nudeln roh) pro Tag erlaubt. Bei dieser Diät gibt es keine „Cheat Days“ oder „Cheat Meals“, denn bereits ein Tag reicht aus, um den Körper aus der Ketose zu locken. Erlaubt sind alle Arten von Fett, sowohl mehrfach und einfach ungesättigte, als auch gesättigte Fettsäuren. Typische Lebensmittel bei der ketogenen Ernährung sind demnach fetter Fisch (Hering, Lachs, Thunfisch, Sardinen etc.), Avocado, Kokosöl, Olivenöl, Butter, Schlagobers, Nüsse, Käse und Wurstwaren.



Fette Fische,
Käse, Fleisch,
Nüsse, Eier,
Öle und
Avocados sind
typische
Lebensmittel
bei der
ketogenen
Ernährung.

	Kohlenhydrate	Protein	Fett
Mischkost*	55%	15%	30%
Low Carb	10%	40%	50%
Moderate Keto-Diät	10%	20%	70%
Extreme Keto-Diät	4%	15%	81%

Nährstoffrelation in %, Verteilung der Soll-Tagesenergie

*laut DGE/ÖGE

Wozu wird die Ketogene Ernährung eingesetzt?

Der ursprüngliche Sinn dieser Ernährungsform ist nicht, Menschen dabei zu helfen in kleinere Jeans zu passen. Die Ketogene Diät wurde in den 20er Jahren entwickelt, um Epilepsie bei Kindern zu behandeln, da diese Ernährungsform die Häufigkeit und Schwere von Anfällen reduziert. Eine Ketogene Ernährung sollte nur unter ärztlicher und

diätologischer Betreuung durchgeführt werden.

Fazit

Der Verzicht auf Kohlenhydrate wirkt sich negativ auf den Energielevel des Körpers und vor allem auf die Nährstoffversorgung aus. Zusätzlich kann diese Ernährungsform auch zu einem Muskelabbau führen. Durch das Weglassen, beziehungsweise der starken Ein-

schränkung von Obst und Gemüse, ist eine ausreichende Versorgung an Vitaminen, Spurenelementen & Mineralstoffen nicht mehr gewährleistet. Dies kann zu folgenden Symptomen führen: Konzentrationsabfall, Müdigkeit, Übelkeit, etc. Zudem wird vermehrt Aceton über die Haut ausgeschieden, was sich folglich durch Mundgeruch bemerkbar macht. Der Mangel an Ballaststoffen wirkt sich außerdem negativ auf die Darmflora und den Stoffwechsel aus und führt nicht selten zu Verstopfung. Die extrem hohe Zufuhr an Fett (v.a. gesättigte Fettsäuren) kann die Blutfettwerte verschlechtern und Hypercholesterinämie begünstigen. Eine Keto-Diät ist nicht alltagstauglich, sollte nicht im Alleingang durchgeführt werden und geht völlig am Genuss und an der Lebensqualität vorbei.

CASTING

FITNESS MODEL® Contest 2022



Wer am 2. Juli im CLUB ALDIANA in Ampflwang 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!



KRAV MAGA

KEINE REGELN – KEINE WETTKÄMPFE – KEIN KAMPFSPORT

Krav Maga ist ein zeitgemäßes und äußerst effektives Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit israelischem Ursprung. Es wurde schon in den frühen 40er Jahren von Imi Lichtenfeld in Bratislava entwickelt. Nach seiner Flucht nach Palästina und der Gründung des Staates Israel wurde Lichtenfeld Nahkampfausbilder der israelischen Armee und unterrichtete dort Krav Maga, das heute zu den anerkanntesten und effektivsten Selbstverteidigungssystemen zählt.

Krav Maga ist kein Kampfsport und keine Kampfkunst, sondern ein rein zweckorientiertes Selbstverteidigungssystem. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation simpler Selbstverteidigung und des Drittschutzes, so wie der entsprechenden Taktik auf. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance einen Übergriff unbeschadet zu überstehen. Das Training schult neben Technik und Taktik, auch körperliche Fitness und psychisches Durch-

haltevermögen. Krav Maga vereint Techniken aus den Bereichen Boxen, Kickboxen, Messerkampf, Stockkampf, Bodenkampf, Aikido, Karate, Judo und Jiu-Jitsu. Krav Maga soll die natürlichen, menschlichen Reflexe so schulen, dass sie in bedrohlichen Situationen jeglicher Art effektiv eingesetzt werden können. Es gilt, sich jeweils der betreffenden Situation schnellstmöglich anzupassen.

Der Linzer Uli Gruber beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Krav Maga



Selbstverteidigungssysteme werden verschiedene Dinge erreicht. Zunächst hat man die Möglichkeit, sich gegen Aggressionen zur Wehr zu setzen. Das Selbstvertrauen wird gesteigert, man fühlt sich nicht allem hilflos ausgeliefert, was einem widerfahren kann. Die Überwindung der Angst und die damit gewonnene Selbstsicherheit erhöht die Lebensqualität. Man kann Gefahrensituationen realistischer einschätzen und ist in der Lage angepasst zu reagieren. Personen, die einen selbstsicheren Eindruck machen, werden seltener Opfer eines Gewaltverbrechens.

Uli Gruber hat für die Fitnessbranche jetzt ein völlig neues Krav Maga Konzept, das für jeden Fitnessclub eine Bereicherung ist, entwickelt. Das stellen wir unseren Leserinnen und Lesern dann in der nächsten FITNESSNEWS vor.

Mehr Infos unter:
www.kravmaga-linz.at

und unterrichtet in Schulen, Firmen, Fitnessclubs, Seniorenheimen, Spitätern, ja sogar in Kindergärten. Er selbst hat im Alter von 14 Jahren, damals durch Action-Filme mit Sylvester Stallone und Jean-Claude Van Damme motiviert, bereits mit Kampfsport- und Bodybuilding-Training begonnen. Er nahm an Judo-, Karate- und Kickbox-Wettkämpfen teil und stand auch mehrmals bei Fitness- und Bodybuilding Meisterschaften auf der Bühne und gewann zahlreiche Titel.

Für wen ist Krav Maga geeignet?

Krav Maga wurde entwickelt, um auch untrainierte Menschen innerhalb kürzester Zeit auf ein hohes Niveau in der Selbstverteidigung zu bringen. Dadurch ist es auch unabhängig von Alter und Geschlecht für jeden erlernbar. Die körperliche

Fitness und Beweglichkeit kann natürlich im Falle einer Selbstverteidigung von Vorteil sein.

Warum ist es sinnvoll Krav Maga zu erlernen?

Durch das Erlernen eines



ULI GRUBER

Kampfsport und Fitness Experte



FOTO: SHUTTERSTOCK, MOREFIT/JEAN VAN LÜLIK

SCHLANKE, EBENMÄSSIGE SILHOUETTE

VON SABINE MIHALA

Der Wunsch nach einer makellos glatten, straffen Haut und nach einer festen Körpersilhouette ist bei vielen Frauen groß. Regelmäßig Sport und eine gesunde, ausgewogene Ernährung sind oft nicht genug um unschöne Dellen und hartnäckige Pölsterchen zum Verschwinden zu bringen.

Wichtig ist es ausreichend zu trinken. Wer täglich 2-3 Liter Wasser oder ungesüßte Tees trinkt, tut seiner Gesundheit gutes und auch der Haut, denn diese wird dadurch besser durchblutet und mit mehr Sauerstoff versorgt, was langfristig natürlich einen positiven Effekt auf das Aussehen hat.

Mein Special Tipp aber ist die Pressomassage!

Mit der maschinellen Lymphdrainage werden Problemzonen des Körpers reduziert, die Haut gestrafft, Cellulite vermindert,

die Regenerationsfähigkeit des Körpers gesteigert und das Wohlbefinden verbessert.

Bei der Pressomassage wird ein spezieller Anzug mit Druckluftkammern angelegt. Während der Behandlung werden die Luftkammern nacheinander mit einem regelbaren Druck befüllt. Auf diese Weise wird eine intensive Massage zur Stimulation der Lymph- und Blutgefäße durchgeführt. Der Wasserhaushalt wird in Gang gebracht und die Zirkulation in den Venen wird ange-regt. Diese Art der Lymphdrainage wirkt entstauend, entspannend, entschlackend, beruhigend und auch schmerzlindernd. Sie hat einen sehr positiven Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Aussehen. Die Behandlung ist super angenehm und entspannend.

Überzeuge dich selbst von der Wirkung der maschinellen Lymphdrainage!

www.morefit.at/more-beauty

SABINE MIHALA
MOREBEAUTY



Walter Stückler mit Christian Janatsch bei der Fitness Award Verleihung.



Walter Stückler einer der erfolgreichsten Athleten Österreichs.



Jekaterina Übelacker



Martin Benedikt



Nici Probst

X-LARGE KÖFLACH

3 Jahrzehnte Kraftsport

Vor 40 Jahren eröffnete Walter Stückler im ehemaligen Köflacher Hallenbad sein erstes Fitnessstudio. Nach einem Intermezzo als Studiobetreiber in Waidhofen/Ybbs und ersten sportlichen Erfolgen im Bodybuilding-Sport, kehrte der damals 28jährige in die Lipizzanerstadt zurück und eröffnete 1992 das X-LARGE im Keller des Volksheimes.

Walter Stückler kann selbst auf viele Erfolge im Bodybuilding-Sport zurückblicken. Er holte sich zahlreiche österreichische Staatsmeister-Titel und wurde 1994 IFBB Europameis-

ter. Stückler organisierte in all den Jahren mit Leidenschaft auch Bodybuilding-, Fitness- und Bankdrück-Meisterschaften. „Tonnenweise Menschlichkeit“ war eine Idee des Weststeirers, bei der an öffentlichen Orten Prominente Gewichte stemmten und die Stemmleistungen in Geld umgerechnet wurden, das jeweils sozialen Zwecken zu Gute kam. Besonders stolz ist Stückler als Trainer auf die Erfolge seiner Schützlinge aus dem Fitness Sportverein. Drei von denen, Martin Benedikt, Jekaterina Übelacker und Nici Probst konnten sich nach nationalen und interna-

tionalen Erfolgen sogar eine Bodybuilding Profilizenz erkämpfen. Für seine Verdienste um den Fitness- und Bodybuilding-Sport bekam er 2012 den FITNESS AWARD überreicht. Auf den Tag genau fand heuer am 27. März die X-LARGE 30iger Feier statt, zu der viele Wegbegleiter, Freunde und langjährige Mitglieder des Studios kamen.

Das X-LARGE zählt in Österreich zu den Top Old School Kraft- und Bodybuilding-Studios und im Volksheim-Keller werden nach wie vor von zahlreichen „Eisenbrüdern“ schwere Gewichte gewuchtet.

Sie möchten in der nächsten
FITNESSNEWS
Ausgabe inserieren



FITNESSNEWS
ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 1 2022
Österreich € 4,-
Schweiz CHF 5,-
Deutschland € 4,-

FIBO 2022
Der Countdown
läuft

ISOMETRIE
Die Kunst
Spannung
zu erzeugen

**NADJA
HLUCHOVSKY**
Bodypainting
und Make Up
Künstlerin

INJOY
feiert 20.
Geburtstag

OLYMPIA 2022
Mit Technogym zu 18 Edelmetallen

92
9 711900 013308

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



FITNESS & WELLNESS FÜR DIE HAUT

VOM SOLARIUM ZUR WOHLTUENDEN LICHTANWENDUNG

Die Lichttechnologie hat in den letzten Jahren riesige Fortschritte gemacht und aus reinen „Sonnenbänken“ wurden Lichtanwendungen, die neben der natürlichen Bräune den Vitamin D-Aufbau fördern und mit UV-freien Anwendungen sogar zur Hautpflege und Kollagenaufbau eingesetzt werden können.

Seit über 40 Jahren sind wir, Ihr Partner für Sonne und Lifestyle. Fitness und Licht passen und gehören zusammen. Ähnlich wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert werden sollte, um voll funktionsfähig zu bleiben, benötigt auch unsere Haut die richtige

Dosis an Sonnenlicht.

Durch die erhöhte Sauerstoffproduktion in der Haut beim Training, wird die Bräune besser aufgenommen und nach dem Training ist der Entspannungs- & Wohlfühleffekt unter der Sonne umso größer. Während vielen Menschen die Bedeutung von ausreichender Bewegung, frischer Luft und guter Ernährung für eine gesunde Lebensführung bewusst ist, wird das „Lebensmittel Licht“ im Rahmen der Gesundheitspflege oft vernachlässigt.

Innovative Technologie

Die Zertifizierung durch das Gesundheitsnetzwerk Medical Active

und der Gewinn des FIBO Innovation Award 2020 in der Kategorie Lifestyle, Life Balance und Wellness zeigen, welche Möglichkeiten innovative Lichtanwendungen im Fitnessclub bieten.

Solarien können heute mehr als nur bräunen, durch neue Lichttechnologien wird die Haut bei der Besonnung intensiv gepflegt. Moderne Ergoline Solarien verfügen über die sogenannte Hybrid Light-Technologie. „Hybrid“ bedeutet, dass zwei unterschiedliche Technologien kombiniert werden. Bei den Hybrid Solarien werden zwei verschiedene Lichtspektren miteinander vereint.

UV-Licht (UVA und UVB) wird mit rotem Beauty Light ergänzt.

Rotes Beauty Light regt die körpereigene Collagen Produktion an und sorgt für eine glattere und samtweiche Haut. Das Hautbild und Hautgefühl verbessert sich deutlich nach jeder Anwendung. Die roten Beauty Light-Anteile fördern die Durchblutung und optimieren dadurch die Bräunungsergebnisse – ohne höhere UV-Dosis. Gleichzeitig pflegt das Beauty Light die Haut schon beim Sonnen und ermöglicht einen besonders schönen und frischen Teint.

Nachgewiesene Wirkung des roten Beauty Light:

- Collagenaufbau in der Haut
- Verbessertes Hautbild
- Angenehmeres Hautgefühl
- Glattere Haut
- Weniger Falten

UV-Licht bildet beim Sonnen die natürliche Bräune und hat zusätzliche biopositive Wirkungen, wie z.B. Vitamin D-Bildung. Vitamin D wird zu ca. 90 % durch den UVB-Anteil gebildet. Der Aufbau von Vitamin D durch moderne Solarien wurde durch eine ärztlich begleitete Studie eines namhaften, deutschen Forschungsinstitutes nachgewiesen. Da die UVB-Intensität moderner Solarien mit der Sommersonne vergleichbar ist, können auch bei künstlicher Besonnung dieselben positiven Effekte, wie in der Natursonne, erzielt werden.

RUHA-STELZMÜLLER GMBH & CO.KG
Estermannstraße 8,
4021 Linz
Tel.: 0732/778583
www.ruha.at



Felix Pellmann
Abteilungsleiter Solarien

FILIALE WEST
Gewerbstraße West 5,
5722 Niedersill
Tel.: 06548/201920



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

