

# FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL TECHNOGYM

Juli 3/2018  
Österreich € 4,--  
Schweiz CHF 5,--  
Deutschland € 4,--

**FITINSIDER**  
News & People

**ARNOLD**  
nur ein  
Boxenstopp

**SPORTMESSE  
SALZBURG**  
baut Angebot aus

**TECHNOGYM**  
bringt ÖSV-Stars  
zum Schwitzen

**OLYMPIAZENTRUM  
OBERÖSTERREICH**  
setzt neue Maßstäbe



GUTSCHEINCODE:

**FN\_3\_18**



PROPIXEL  
| werbeagentur

# GUT\* SCHEIN

## Wir gestalten die komplette Werbung Ihres Unternehmens!

- ◆ Logogestaltung
- ◆ Bürodrucksorten
- ◆ Werbedrucksorten
- ◆ Magazingestaltung (Zeitschriften, Kataloge,...)
- ◆ Plakate, Einladungen
- ◆ Messeauftritt (RollUps, PopUps, Messewände,..)
- ◆ Package Design
- ◆ Fotografie
- ◆ Bildbearbeitung, Bildretuschen und vieles mehr,...

\* Euro 50,- Erstbesteller-Rabatt, ab einer Bestellung von 100,- Euro.  
Ausschließlich auf grafische Dienstleistungen exklusive Druck.  
Gutschein ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar  
und nicht in bar abslösbar.

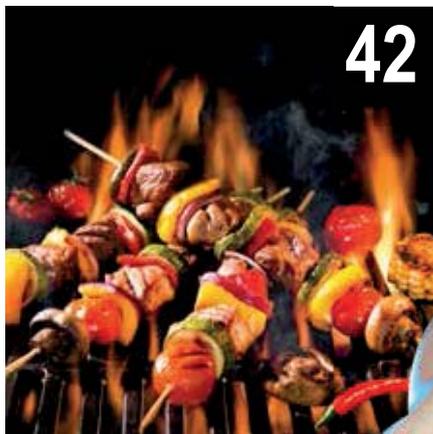
IM  
WERT  
VON  
EURO  
50,-

+43 699/17118319

◆ [www.propixel.at](http://www.propixel.at)

◆ [office@propixel.at](mailto:office@propixel.at)

# INHALT



**6 Arnold Schwarzenegger**  
Nur ein Boxenstopp

**8 Olympiazentrum OÖ**  
Partnerschaft mit Technogym

**12 Technogym**  
bringt ÖSV Stars zum Schwitzen

**14 BIOCIRCUIT**  
Ein völlig neues Trainingsgefühl

**28 Sportmesse Salzburg**  
baut Angebot aus

**30 Andrea Eckerl**  
Happy Birthday

**32 Weltneuheit**  
Die stufenlose Himmelsleiter

**34 Stefanie Macherhammer**  
Mein neuer Lifestyle

**38 Dr. Georg Pfau**  
Die Männersprechstunde

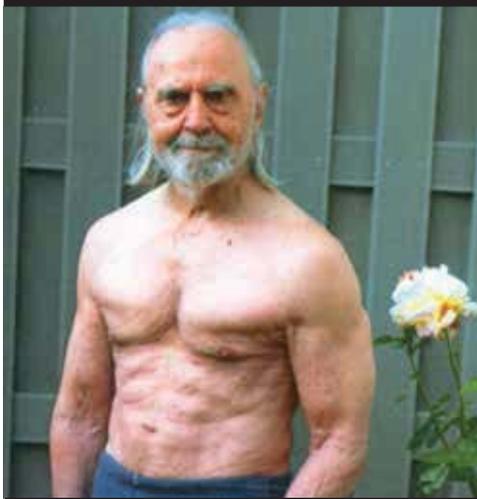
**40 California**  
Das Fitness-Mekka

**42 Juliana Käfer**  
Auf ins Grillvergnügen

**50 RUHA-Stelmüller**  
Die Sauna Manufaktur

**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 Lunden Souza Juliana Käfer Fotografie Hans Kühnl Thinkstock Produktion Propixel  
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. August 2018  
[www.fitnessnews.at](http://www.fitnessnews.at)



## Bodybuilding Pionier

Besonders gefreut haben wir uns über die Glückwünsche zu unserem 40ig-jährigen Firmenjubiläum des erfolgreichen Buchautors Herbert Somplatzki und seiner Gattin Gerlinde. Seit Jahrzehnten dürfen wir ihn zu unseren Freunden zählen. Er war einer der Pioniere des Bo-

dybuildings in Deutschland, oftmals war er als Juror zu unseren Veranstaltungen gekommen und hat für unser Magazin spannende Artikel verfasst. Dass Hanteltraining fit hält, das beweist Herbert Somplatzki eindrucksvoll. Das Foto zeigt ihn aktuell mit 84 Jahren.

## Fotoshooting

Jede Menge Spaß hatten unsere FITNESS MODELS beim Shooting im Casino Linz, wie das Foto mit Karin Reiter und Bernhard Tragler beweist. Auch beim FITNESSCAMP vom 29. Juni bis 1. Juli in Kirchberg in Tirol haben unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit sich von unserem Fotografen Hans

Kühnl ins rechte Licht rücken zu lassen. Für das perfekte Make Up sorgt wiederum unsere Stylistin Doris Grausam. Wer dort nicht dabei ist, kann im Rahmen des FITNESS MODEL CONTEST am 29. September in Salzburg beim anschließenden Covershooting teilnehmen. Bewerbungen bitte unter: [office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)



## Den Bund fürs Leben

Silvia Hahn, eine der erfolgreichsten Fitness-Athletinnen im deutschsprachigen Raum, hat im weißen Hochzeitskleid ihren Arne geheiratet. „Wir sind ja schon lange ein Paar und jetzt haben wir das offiziell besiegelt“, meinte Silvia mit einem Schmunzeln. Eigentlich achtet Silvia das gan-

ze Jahr sehr penibel auf ihre Ernährung, genoss jedoch das Hochzeitsmahl und vor allem die Hochzeitstorte. „Ab und zu muss ja auch einmal gesündigt werden“. Den Namen Hahn hat die oftmalige Siegerin von Fitness-Bewerben behalten und so heißt sie jetzt: Silvia Hahn-Ristau.

Sie möchten in der nächsten

# FITNESSNEWS?

Ausgabe inserieren



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



01



02



03

# NUR EIN KURZER „BOXENSTOPP“

VON FERDINAND KRAINER

**A**nfang März feierte Arnold Schwarzenegger mit den „Arnold Classic“ in Columbus im Bundesstaat Ohio das 30jährige Jubiläum des Kult-Events. Zum runden Geburtstag war es mit 21.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus rund 80 Ländern in 78 Disziplinen sogar zur größten

Sportveranstaltung der Welt(!) angewachsen. Dass dieses Sport-Festival auch einen enormen internationalen wirtschaftlichen Faktor bedeutet, spiegelte sich heuer eindrucksvoll im „Greater Columbus Convention Center“ mit 1300 (!) Ausstellern aus den unterschiedlichsten Sport- und Fitnessbranchen wider. Dort trifft man zur Wettkampfzeit neben der Weltpresse auch das „Who is Who“ der amerikanischen Fitnessszene. Die größte Bodybuilder-Ikone aller

Zeiten ist an diesen Tagen von früh bis spät in den Sportstätten und der Expo unterwegs - 250.000 begeisterte Besucher sollten es diesmal zum 30. Geburtstag sein, die mit einem strahlenden Arnold das Fest feierten. Zurück in Los Angeles gönnt sich der Terminator ein wenig Auszeit beim Schachspiel und mit Freunden in einer nahe gelegenen Western-Stadt, wo auch sein österreichischer Panzer geparkt ist. Der gelernte Panzerfahrer gibt eine ausgedehnte Kostprobe von

FOTOS: FERDINAND KRAINER

dem, was er in Österreichs Kasernen während der 60er Jahre gelernt hat und lässt dabei keinen Zweifel aufkommen, dass er im Ernstfall durchaus noch in der Lage wäre, das Steuer in die Hand zu nehmen. Wer Arnold Schwarzenegger kennt, weiß aber auch mit welcher Konsequenz er Ziele verfolgt und welchen Einsatz er bereit ist zu opfern. Denken wir nur an seine einzigartige, schwer erarbeitete Karriere oder die Fitnessbewegung, die er weltweit ausgelöst hat. Für den Klimaschutz verbunden mit dem Traum einer lebenswerten Zukunft kämpft er

als mächtiger Terminator auf der ganzen Welt gegen alles und alle, die sich gegen eine Richtungsänderung im Energiesektor stellen. Seine weltweite Popularität wirft er neben viel persönlicher Energie und privatem Geld in sein Vorhaben – nicht verbittert – nein mit unvergleichbarer positiver Energie, Humor und Lebensfreude, wie man sie kaum bei jemand anderem erleben wird. Die Notoperation am offenen Herzen - einige Wochen vor SEINER großen internationalen R20-Konferenz Mitte Mai - erscheint bei seinem kraftvollen Auftritt in der

Wiener Hofburg gerade einmal wie ein kurzer Boxenstopp im Rennen um unseren Himmelskörper. Der Österreichische Bundespräsident, Regierungschefs, prominente Umwelt-Wissenschaftler, Wirtschaftskapitäne und sogar der UNO Generalsekretär waren neben 1200 Teilnehmern für den großen Steirer, der Hollywood, die USA und die halbe Welt erobert hat, nach Wien gekommen und sitzen nun mit dem Terminator im Boot für eine lebenswerte Zukunft. Da kann man sich nur eines wünschen: STAY HUNGRY, Arnold!

- 1 Arnold gratuliert dem Schwergewichts-Sieger William Bonac.
- 2 Mit begeisterten Fans bei der Arnold Classic-Expo im Convention Center.
- 3 Der Terminator eröffnet die Arnold Classic in Columbus/Ohio.
- 4 Mit seiner Heather bei einer privaten Bootsfahrt am Wiener Donaukanal.
- 5 Small Talk mit Bundeskanzler Sebastian Kurz bei der R20 Konferenz.

- 6 Albert Busek, Jane Goodall, (weltberühmte britische Verhaltensforscherin von Schimpansen) und Arnold Schwarzenegger in der Wiener Hofburg.
- 7 Wiedersehen mit seiner steirischen Cousine Monika Ficzko.
- 8 Auf seinem österreichischen Panzer in Kalifornien.
- 9 Entspannung beim Schachspiel mit seinem langjährigen Freund Ferdinand Krainer.





FOTOS: TECHNOGYM/AUSTRIA/BILDSTADT

## MODERNSTER STANDARD IN ÖSTERREICH: OLYMPIAZENTRUM OBERÖSTERREICH SETZT NEUE MASSSTÄBE

**Top-Ausstattung für Top-Athleten – mehr als 350 Gäste beim Opening in Linz von neuem Olympiazentrum Oberösterreich begeistert. Vielfalt von Technogym-Trainingsgeräten sorgt für Begeisterung bei Spitzensportlern.**

**D**as Olympiazentrum Oberösterreich ist bereit für den Countdown Richtung Tokio! Knapp zwei Jahre vor den Olympischen Sommerspielen 2020 ging am Freitag das Opening auf der Linzer Gugl vor mehr als 350 Gästen über die Bühne. Der Spitzensport-Hotspot spielt, nicht zuletzt dank der Kom-

plett-Ausstattung mit Top-Geräten von Technogym, alle Stückeln. Das Ziel des Olympiazentrums ist klar: Spitzentechnologie für Spitzenathleten, um bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften mit den Besten um Medaillen kämpfen zu können. „Wer Top-Leistungen erwartet, muss

auch perfekte Trainingsbedingungen zur Verfügung stellen. Der Sport hat in Oberösterreich einen großen Stellenwert, denn unsere Spitzensportlerinnen und Spitzensportler sind durch ihre Erfolge und ihr Auftreten großartige Botschafter und Vorbilder. Das Olympiazentrum ist die Perle unserer



Infrastrukturoffensive“, so Oberösterreichs Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer. Besonderes Schmuckstück ist die neue Kraftsporthalle. Von Laufbändern über Bikes bis hin zu Kraftstationen, das Areal ist mit den modernsten und hochwertigsten Geräten und Lösungen von Technogym ausgestattet. Wünsche der SportlerInnen und Coaches des Olympiazentrums wurden berücksichtigt, um gezielt auf die Bedürfnisse der Protagonisten einzugehen. Gottfried Wurpes, CEO von The Fitness Company und seit mehr als 25 Jahren Repräsentant von Technogym in Österreich, begutachtete die Kraftsporthalle ganz genau und stellte fest: „Das ist wohl die umfangreichste und am besten eingerichtete Möglichkeit für Spitzenathleten, um in Österreich zu trainieren. Technogym-Präsident Nerio Alessandri sagt immer ‚Listen to the customer‘ und das ist hier der Spitzensportler. Es ist eine einzigartige Kooperation – alles, was die besten Athletinnen und Athleten zur Leistungsentwicklung brauchen, ist vorhanden.“ Sportreferent Landeshauptmann-Stv. Dr. Michael Strugl agierte als eine der treibenden Kräfte. „Es ist ein besonderer Tag, ein Meilenstein für den Sport in Oberösterreich. Wir verfügen nun über das modernste Olympiazentrum in Österreich,



in Linz wurden neue Maßstäbe gesetzt. Wir sind auch in der Trainerarbeit auf dem neuesten internationalen Standard.“

Im „Technogym Innovation Lab“ werden künftig in Linz neue Produkte getestet und weiterentwickelt. Mit der Eröffnung feierten gleich zwei Geräte eine Weltpremiere, entsprechend groß war die Begeisterung der anwesenden SportlerInnen. Die Kanutinnen Viktoria Schwarz/Ana

Roxana Lehaci, Karate-Kämpferin Bettina Plank, Leichtathletik-Ass Verena Preiner, Judoka Daniel Allstorfer, Ski-Crosserin Andrea Limbacher, Triathlet Thomas Springer sowie die Para-SportlerInnen Mandy Swoboda (Kanu) und Walter Ablinger (Cycling) testeten im Rahmen der Eröffnung die neuen Geräte und zeigten sich beeindruckt.

„Die Geräte von Technogym sind unglaublich, weil sie durch die

technischen Features ganz gezielte Trainingssteuerung bieten. Ich freue mich, ab sofort hier trainieren zu können“, meint etwa Technogym-Markenbotschafterin Verena Preiner. Karate-Vize-Europameisterin Bettina Plank schlägt in dieselbe Kerbe: „Es ist beeindruckend, wie vielfältig das Angebot an Trainingsgeräten ist. Das hebt unser Olympiazentrum auf ein ganz neues Trainings-Level.“





# LOW CARB BANANENBROT

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG

2 sehr reife Bananen, 2 sehr reife Bananen, 2 sehr reife Bananen,  
1 EL Kokosöl (geschmolzen), 100 g Mandelmehl, 50 g gemahlene  
Mandeln, 1 Päckchen Weinstein-Backpulver, 1 TL Zimt, 3 Eier,  
1 Prise Salz, 1 TL Bourbon-Vanille, 1 Banane für die Deko

## NÄHRWERTE PRO SCHEIBE

170 kcal / F 8,5 g / KH 12,5 g / E 10,5 g

## ZUBEREITUNG

Zucker und Mehl kannst du für heute im Schrank lassen. Mein Low Carb Bananenbrot ist ein toller Ersatz für einen Kuchen und passt sogar in einen gesunden Ernährungsplan. Denn statt dem herkömmlichen Mehl oder Zucker werden bei diesem Rezept Zutaten wie Mandelmehl, gemahlene Mandeln und Eier für die Konsistenz und Bananen für die Süße verwendet.

## ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- 2 Zuerst die Bananen schälen und pürieren.
- 3 Anschließend die Eier trennen. Eigelb und Bananen mit Kokos-

öl, Mandelmehl, Backpulver, Zimt und Bourbon-Vanille mischen.

- 4 Nun das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Mandelmasse heben.

- 5 Masse in die Kastenform füllen, eine Banane halbieren, darauf legen und für 45 – 50 Minuten goldbraun backen.

- 6 Abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form nehmen.



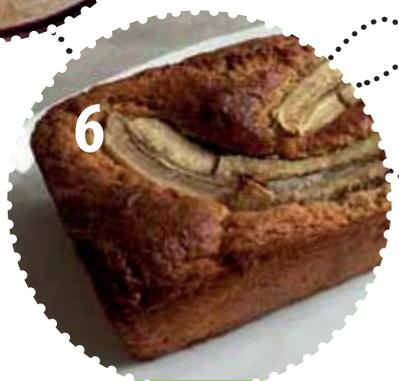
2



3



4



6





FOTOS: TECHNOGYM/AUSTRIA/BILDSTADT

**HOT-SPOT:**

## **TECHNOGYM BRINGT ÖSV-STARS ZUM SCHWITZEN**

**S**killrun, Skillrow und das brandneue Skillbike, dazu die verschiedenen Skilltools – im „Techno-Gym“ hatten die erfolgreichen ÖSV-Athletinnen und -Athleten, darunter mit Anna Gasser und Matthias Mayer auch zwei Olympiasieger von Pyeongchang, bei der Sommereinkleidung die Qual der Wahl. Die Wintersport-Heroes schwitzten fleißig, prüften die Produkte der SKILL

LINE gleich vor Ort auf Herz und Nieren – und waren begeistert.

„Die Athletic Performance Trainings sind eine ganzheitliche und höchst effiziente Trainingsdisziplin, perfekt für die Bedürfnisse der Sportlerinnen und Sportler, die mit der SKILL LINE völlig neue Möglichkeiten haben. Ihr Feedback fließt direkt in die Weiterentwicklung unserer Produkte ein“, sagt Gottfried Wurpes, CEO von „the



fitness company“ in Leonding und seit mehr als 25 Jahren Repräsentant von Technogym in Österreich.

Markenbotschafter Julian Eberhard hat beim Radfahren auf Zypern mit Bruder Tobias und in den ersten Trainingskursen bereits eine solide Grundlage für den Biathlon-Winter gelegt, in den nächsten Wochen stehen intensive Kraft- und Ausdauerseinheiten auf dem Programm. „Die Erfolge im Winter werden im Sommer gemacht“, freut sich der erfolgreiche Biathlet auf schweißtreibende Einheiten. „Ich möchte den eingeschlagenen Weg konsequent weitergehen und bin froh, dass mich Technogym neben Produkten für mein Cardio-, Kraft- und Funktionstraining auch mit Know-how unterstützt.“

Beim zweifachen Olympiasieger Matthias Mayer standen die letzten Wochen ganz im Zeichen des „Func-

tional Trainings“, ab sofort ist die Kraftkammer wieder sein zweites Zuhause. „Rumpfkraftigung ist das Um und Auf, um den Belastungen, die im Winter auf uns zukommen, gewachsen zu sein“, sind für den Kärntner Gewichte, Kettlebells und die Beinpresse ständiger Begleiter. „Eisenbiegen gehört bei uns Abfahrern dazu!“

Auch Slalom-Ass Katharina Gallhuber, in Pyeongchang mit Silber und Bronze dekoriert, hat mit den Geräten von Technogym Spaß – und gibt schon für die neue Saison Vollgas.

„Die Erfolge des letzten Winters sind Geschichte, der Blick ist wieder nach vorne gerichtet und die Motivation riesengroß. In den nächsten Wochen stehen vor allem Kraft- und Ausdauertraining auf dem Programm, um fit zu werden für die ersten Schwünge auf Schnee.“



ONGOING  
TRAINING



# BIOCIRCUIT – EIN VÖLLIG NEUES TRAININGSERLEBNIS

**K**raft. Ausdauer. Schnelligkeit. Beweglichkeit. Koordination. Schnell und effektiv. Zirkeltraining ist der Alleskönner unter den Trainingsmethoden – und der brandneue BIOCIRCUIT von Technogym die innovative Lösung dazu. Egal, was man trainieren möchte, mithilfe der hochmodernen BIODRIVE-Technologie wird das Workout individuell angepasst für die beste Muskelaktivie-

rung und optimale Ergebnisse. Die Übungen und Belastungen, das Verhältnis zwischen Übungs- und Ruhephasen sowie das Übungstempo lassen sich definieren und in fünf personalisierten BIOCIRCUIT-Programmen für die verschiedenen Bedürfnisse speichern, zugeschnitten auf den jeweiligen Benutzer: Start Moving, Lose Weight, Tone Your Body, Stay Young oder Boost Performance für Einsteiger

und Hobby-Sportler, Gesundheitsbewusste und Fitness-Experten.

## Schnell und effektiv

Das geführte Training bietet eine ansprechende Erfahrung, die keine Anpassungen oder Wartezeiten erfordert. BIODRIVE, ein Steuergerät, das revolutionäre Technologien aus Luft- und Raumfahrt nützt, ist das einzige System am Markt, das mit der

FOTOS: TECHNOGYM





nativen Trainingssoftware des Zirkels verbunden und synchronisiert ist. Keine manuellen Justierungen, keine verlorene Zeit, sondern sicheres und maßgeschneidertes Training für alle. Die Software benötigt nur eine Anmeldung und ist vollständig an die Bedürfnisse der Benutzer anpassbar.

#### So einfach geht's

1. Programm wählen und mit dem Trainer die Belastung und Übungspositionen einstellen.
2. Anmelden am UNITY SELF-Kiosk.
3. Das Programm startet bei der ersten Station.
4. An allen weiteren Stationen sind Übungsposition und Einstellungen vorbereitet.
5. Das Zirkeltraining endet nach 2 Runden, die Ergebnisse werden automatisch erfasst.

BIODRIVE kann alle Phasen der Be-

wegung, sowohl konzentrisch als auch exzentrisch, ausgleichen, definiert unterschiedliche Intensitätsprofile und bietet adaptive Belastung, die sich je nach Übung und Leistungsstand korrekt einstellt. Die Spotter-Funktion unterstützt, wenn der Benutzer das Training nicht eigenständig beenden kann. Darüber hinaus wählt BIODRIVE das richtige Tempo für maximale Erfolge. Smartes Equipment, eine bewährte Methode und ein maßgeschneidertes Training für alle Benutzer – mit BIOCIRCUIT erreicht Zirkeltraining eine neue Stufe.

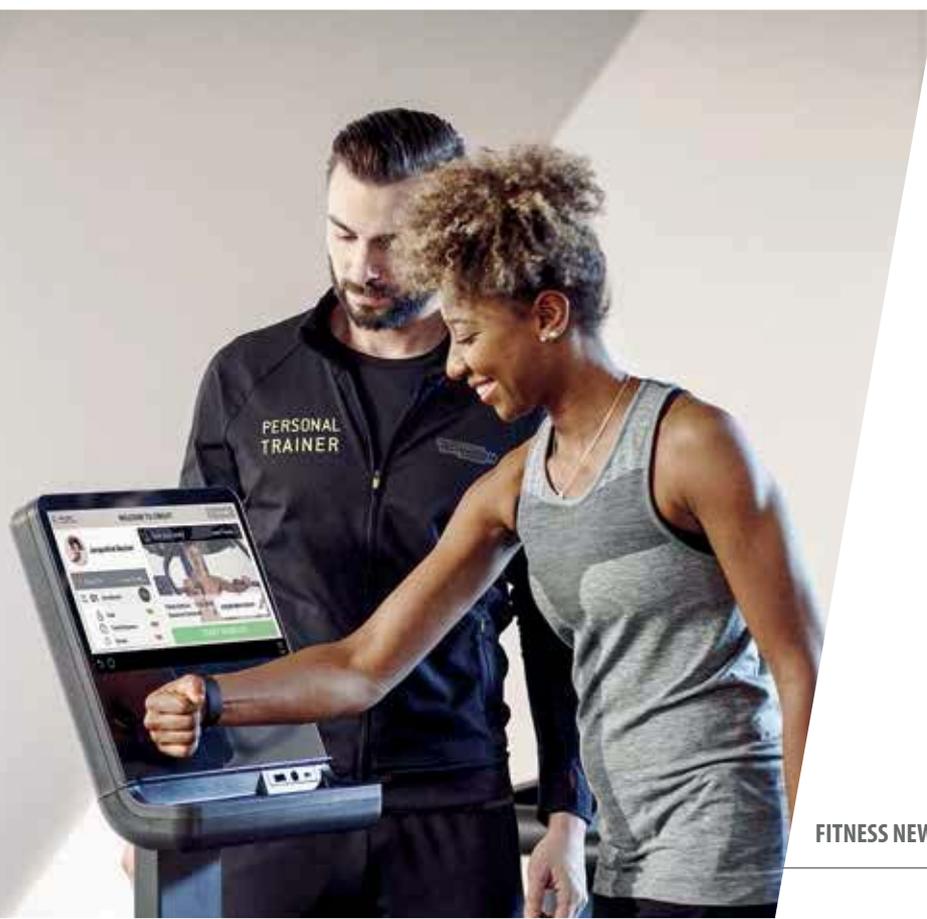
Das Format beinhaltet sowohl die Ausrüstung mit automatischer Einstellung nach der ersten Benutzererkennung, die Konsolen, die den Benutzern das Programm auf jeder Maschine anzeigen sowie den Unity Self, einen eigenen Terminal an dem

die Benutzer das Training starten und beenden. Der Terminal sorgt für die Synchronisation aller Geräte.

Sich für den BIOCIRCUIT zu entscheiden bedeutet aber mehr als den Kauf eines schlüsselfertigen Formates. Es stellt ein ganzes System der Geschäftsunterstützung dar, mit dem Ziel die Kundenbindung zu erhöhen, neue Mitglieder zu akquirieren und zusätzliche Einnahmen zu generieren. Die Mitgliederzahl wird dank der großen Attraktivität des Equipments kontinuierlich wachsen. Dies führt zu zusätzlichen Einnahmen durch Neukunden und sekundäre Ausgaben. Unsere Berate von BIOCIRCUIT bieten die bestmögliche Unterstützung, um die Investition vom ersten Zeitpunkt profitabel einzusetzen.

**Mehr Infos unter:**

<https://www.technogym.com/at/biocircuit/>





# LAGREE –

# DER NEUE TREND AUS LA.

VON CHRISTOPHER C. HALL

**S**tramme Muskeln und ein durchtrainierter Body, dies verspricht eine neue Trainingsform, die – wie sollte es anders sein – aus Los Angeles zu uns kommt. Die Übungen bei dieser Trainingsform konzentrieren sich auf die Streckung und Straffung unserer Muskulatur. Dies soll in kurzer Zeit zu einem trainierten und gut definierten Körper führen. Ohne sich dabei gross aufzupumpen. Gerade Damen wünschen sich vielfach einen tollen, straffen und durchtrainierten Körper, aber bitte ohne „Body-BUILDER-Muskeln“.

### Was ist LAGREE?

Was steckt dahinter und was vor allem ist die Philosophie hinter dieser neuen Trainingsform? Der Name des Workouts stammt von dessen Erfinder. Sebastien Lagree. Ursprünglich ist er ja nach Hollywood gegangen, um – wie so viele – Schauspieler zu werden. Aus

diesem Traum wurde jedoch nichts. Also versuchte er sich, keine ganz neue Idee in Hollywood, als Fitness-Trainer. Aber er wollte etwas anderes als die bekannten „Standard-Workouts“ anbieten. Ergo begann er Pilates mit Kraftaufbau und Ausdauertraining zu kombinieren und entwickelte daraus eine eigene Trainingsform. Offensichtlich nicht ganz erfolglos. Heute ist das „Lagree-Konzept“ in über 300 Gyms weltweit vertreten. Auch so mancher Hollywoodstar lässt sich von Lagree fit machen. So zählen z.B. Jennifer Aniston (Friends, und einst an der Seite von Brad Pitt) und Reality-TV-Star Kim Kardashian zu seinen Kunden und sogar die ehemalige First Lady Michelle Obama soll angeblich ein Lagree-Fan sein. Im Mittelpunkt des Trainings-systems steht der sogenannte „MEGAFORMER.“ Darauf werden diverse Workout-Elemente ausgeführt, die an klassische Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Crunches und Liegestütze erinnern. Der Unterschied zum Standard-Workout: Durch die Arbeit

gegen den Zug der Metallfedern wird die Muskulatur in gestreckter Form beansprucht. Darüber hinaus spielt das Gleichgewicht bei allen diesen Übungen eine wichtige Rolle. Um auch Ausdauer-effekte zu erreichen, werden jeweils 60-sekündige Sessions mit minimalen Pausen durchgeführt. Jede einzelne Übung wird extrem langsam zum Takt einer Musik durchgeführt. Angeblich ist das Training für jedermann/frau geeignet. Vom Beginner bis zum Profi. Denn lt. Lagree lässt sich der Schwierigkeitsgrad am Megaformer individuell einstellen. Besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur wird mit diesem Training gestärkt. In Mitteleuropa ist dieses Trainings noch ziemlich unbekannt. In Deutschland gibt es gerade einmal 3 Studios, die eine Lizenz und den Megaformer haben. Das Einzeltraining kostet € 35,- die Stunde. Wir von FITNESS-NEWS SWISS werden weiter verfolgen, ob und wie Lagree in der Schweiz angenommen wird. Ein Studio in Zürich existiert bereits.

[www.studiolagree.de](http://www.studiolagree.de)

# FITNESS MODEL<sup>®</sup> CONTEST 2018

**SAMSTAG, 29. SEPTEMBER**

**BEGINN: 14.00 UHR**

**MESSEZENTRUM SALZBURG**

**HALLE 10**



Infos: [office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at) Tel.: 0650/24 36 389

 29.-30. 09. 2018  
**SPORT  
MESSE** SALZBURG  
BEWEGUNG BEGEISTERT

**FITNESSNEWS**  
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

**TECHNOGYM<sup>®</sup>**

## Auszeichnung

45 prämierte österreichische Unternehmen wurden bei der Gala „Sieger. Aus Leidenschaft“ ausgezeichnet. Die erfolgreichsten Unternehmen aus Gewerbe und Handwerk durften sich im Julius-Raab Saal der Wirtschaftskammer Österreich in Wien über den WKO Award freuen. Darunter war auch Gottfried Wurpes, Gründer von the fitness company und Repräsentant für Technogym in Österreich, der die Trophäe für sein Unternehmen in der Kategorie „Wirtschaftspreise“ persönlich entgegennahm. Von links: Mag. Karoline Edtstadler, Katarina und Gottfried Wurpes, Dr. Christoph Leitl, Ing. Renate Scheichelbauer-Schuster.



## Siegerin beim Fashion-Duell

Model Ikone Doris Grausam stellte sich beim Puls 4 Fashion-Duell der Promi-Jury mit Star-Designer Harald Glöckler, Österreichs Medienmacherin Nummer 1 Uschi Fellner und Mode-Start-Upper Alexander Gebhardt. Als Backstage Host ist Entertainer Julian F.M. Stockel bei diesem TV-Format mit an Bord. In drei Durchgängen müssen die Kandidatinnen in verschiedenen Motto-Challenges überzeugen. Doris Grausam tat dies mit Stilsicherheit und Charme und ließ keinen Zweifel über ihren Sieg aufkommen. Dabei kam ihr natürlich ihre langjährige Erfahrung als Top-Model zugute.



## Mehr als cool

Bei den heurigen Sommertemperaturen, die uns schon seit April so richtig ins Schwitzen bringen, sehnen sich viele nach einer erfrischenden Abkühlung. Studioinhaber Thomas Schedlberger hat aber gar nicht auf die warme Jahreszeit gewartet, sondern wagte sich bei Eis, Schnee und Minusgraden ins wirklich kühle Nass. „Ich habe das schon mehrmals gemacht, bis zu 2 Minuten im eiskalten Wasser ist für den Körper kein Problem. Danach heißt es aber schnell heraus, abtrocknen und ins Warme. Danach fühlt man sich wie neu geboren“. Vorsicht - nichts für Warmduscher!

## Kraftpaket

Markus Rühl zählte zu den schwersten IFBB Profi-Bodybuildern. Seine aktive Wettkampfzeit hat er zwar bereits erfolgreich hinter sich gelassen, aber als Betreuer von Athleten ist er immer noch mit Begeisterung bei der Sache. Auch für seine Seminare ist der heute 46ig-jährige Ausnahmeathlet bekannt. Andreas Brummer vom SUPERFIT Studio in Linz engagierte ihn und drei Stunden lang gab Markus Rühl Tipps über Ernährung und Training, erzählte über sein Leben und unterhielt gut gelaunt seine Fans. Sympathisch macht ihn, dass er sich und auch den Bodybuilding Sport mitunter auch ein wenig auf die Schaufel nimmt, oder wie die Deutschen sagen würden: „Auf die Schippe“.



**purfit**

einfach trainieren

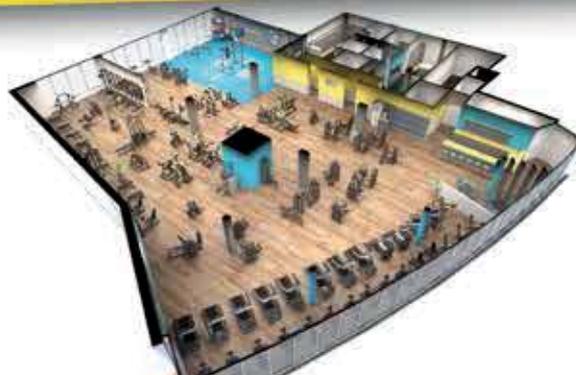
# DAS PURFIT FRANCHISE SYSTEM

KONZEPT  
PLANUNG  
MARKETING  
SCHULUNGEN

info@purfit.at | www.purfit.at



**FORDERN SIE DEN NEUEN  
FRANCHISEFOLDER AN!**





# HIKE

Brixen, Kirchberg, Westendorf

# *zu verkaufen*



**in Graz, Lauzilgasse 21**

**Nützen Sie jetzt die Gelegenheit,  
den größten Fitness- und Wellnessclub Österreichs  
zu erwerben.**

**Der Club ist modernst ausgestattet und gliedert sich  
in verschiedene Bereiche.**

**2017 wurde der exklusive Wellnessbereich eröffnet.**

**Nähere Informationen über den Club finden Sie unter  
[www.twins.at](http://www.twins.at)**

**Ein hochmotiviertes Mitarbeiterteam mit langjähriger Erfahrung und  
tausenden Kundinnen und Kunden bilden das Fundament um erfolgreich  
und innovativ mit dem Unternehmen in die Zukunft gehen zu können.  
Es besteht kein Investitionsstau, sondern eine perfekte Basis um den  
Fitnessmarkt in Graz erfolgreich bewirtschaften zu können.**

**Sollten Ihr Interesse geweckt sein, so nehmen Sie bitte  
mit dem Eigentümer Winfried Reicht direkt Kontakt auf:  
Tel. +43 664 340 66 oder unter [winfried.reicht@twins.at](mailto:winfried.reicht@twins.at)**



# EIN SEHR EMOTIONALER BESUCH DIE KLEINE VASILINA KAM ZUM TRAINING NACH LIEZEN

VON HERBERT PICHLER  
UND STEPHAN KOHLHAUSER

**A**uf Vermittlung von NTV-Russia, einem der größten russischen TV-Sender, kam es zum Treffen von Vasilina Knutzen (3 Jahre) und Herbert Pichler, Trainer der Equal Sport GmbH. Gemeinsam mit der Familie wurde funktionell im neuen Sport-Therapieraum trainiert. Zum Showtraining kamen zahlreiche interessierte Medienvertreter, darunter auch der ORF, der landesweit berichtete.

## **Funktionelles 3D Training für Menschen mit Handicap**

Kleinere sowie größere Herausforderungen gehören zum Leben einfach dazu. Vasilina wurde ohne Arme geboren. Sie hat nur eine kleinere Hand mit zwei Fingern auf ihrer rechten Schulter. Im Alltag trägt Vasilina deshalb einen Helm, der ihren Kopf vor Stürzen schützt. Durch das Fehlen der oberen Extremitäten

kann sie sich kaum entsprechend absichern. Hinzukommend hat Vasilina Schwierigkeiten ihr Gleichgewicht zu halten. Dies war ein wichtiger Beweggrund der Eltern (Chris und Elmira) Knutzen, warum man unbedingt mit Herbert Pichler gemeinsam trainieren wollte. Das Treffen kam zustande nachdem Herbert Pichler von NTV-Russia angeschrieben wurde. Die beauftragte Moderatorin (Victoria Petrova) fragte an, ob es möglich wäre, ein paar Worte an Vasilina sowie Menschen mit Handicap zu richten. Diesem Wunsch kam Herbert Pichler natürlich sehr gerne nach. Daraufhin kam es zum regelmäßigen Austausch zwischen dem Team von Equal Sport mit Marco Vogel, Stephan Kohlhauser, Herbert Pichler und der Familie Knutzen. Vasilina wurde durch ein Video, welches ihre Adoptivmutter aufgenommen hatte schlagartig bekannt. Man sieht die Kleine beim Essen. Ihre Gabel hält sie jedoch nur mit ihren gelenkigen Füßen. Dieses Video wurde im Laufe der Zeit schon über 80 Millionen Mal auf YouTube angeklickt.

## **Warum sollte man funktionell trainieren?**

Für Vasilina ist es extrem wichtig ihre Balance zu verbessern. Kleinere Erhöhungen können bereits ein großes Problem darstellen. Durch das Fehlen ihrer Arme kann sie viele Bewegungen nicht abfedern. Ein funktionelles 3D Training dient hier vor allem als Sturzprophylaxe. Elemente aus dem Spitzensport wie: Rumpfstabilität, Gleichgewicht oder Koordination im Raum, waren darum wichtige Bestandteile ihres Trainings. Zukünftig soll das Training auch in Russland fortgesetzt werden. Hier wird vor allem nachhaltig gedacht, eine weitere Parallele zum Spitzensport. Mit Hilfe von Social Media tauscht man sich regelmäßig aus.

## **Spielerisch trainieren:**

Trainings für Kinder sollen vor allem Spaß machen. Aus diesem Grund wurde ein spezieller, kindgerechter Kurs absolviert. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, Reliefs sowie Balance Pads dienten zur Ansteuerung ihrer Tiefenmuskulatur. Mit Hilfe funktioneller Übungen wurde

gezielt an Rotationen sowie Antirotationen gearbeitet. Der Parkour wurde zudem barfuß absolviert. Dies hat den großen Vorteil, dass Druckpunkte an den Sohlen angesprochen werden. Unsere Haut ist ein hochspezialisiertes Sinnesorgan, welches auf Druck, Vibrationen, Temperatur sowie zahlreiche andere Reize reagiert. Rezeptoren nehmen Informationen auf und geben diese an unser Nervensystem weiter. Viele Tast- bzw. Druck-Rezeptoren befinden sich auf unseren Fingerspitzen oder unseren Füßen. Daher empfiehlt es sich ohne Schuhe zu trainieren. Durch eine zusätzliche sensorische Rückmeldung ist es Vasilina möglich sicherer aufzutreten, ihre Umwelt noch besser wahrzunehmen.

#### Familientraining

Vasilina profitiert unheimlich von einer stabilen Körpermitte. Dies wur-

de perfekt durch „Reitbewegungen“ simuliert. Bei dieser Übungsvariante wurde hinzukommend ihre Wirbelsäule mobilisiert und gestärkt. Gymnastikbälle in Verbindung mit Widerstandsbändern wurden ebenfalls ins Training miteinbezogen. Vasilinas Körper muss schließlich lernen schlagartig auf kleinste Veränderungen zu reagieren und sich zeitgleich immer wieder neu zu stabilisieren. Herbert Pichlers funktionelle 3D Trainingsmethode ermöglicht Vasilina, sich ganz natürlich innerhalb ihrer Bewegungsachsen zu bewegen. Schritte zur Seite, mit kleineren oder größeren Widerständen, sowie Rotationen waren hierbei ein wesentliches Element. So lernt sie rasch auf unterschiedliche Ausrichtungen sowie Drehmomente zu reagieren. Der Körper sollte immer als Ganzes gesehen werden. Jede Alltagssituation bzw. Sportart

birgt spezielle Bewegungsabläufe. Der gemeinsame Nenner ist jedoch immer eine stabile Körpermitte. Unsere Rumpfmuskulatur stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat. Gelenke, Sehnen, sowie unsere Wirbelsäule werden entsprechend ausgerichtet. Richtungswechsel, Höhenunterschiede, verlagerte Schwerpunkte, einsetzende Drehmomente lösen Dysbalancen aus. Mit dem funktionellen Sport-, Therapie- und dem Rehabilitation Circle bietet der Standort Liezen alle Möglichkeiten für ein funktionelles 3D Training. Herbert Pichler: „Kinder gehören auf ihrem Weg gestärkt und vor allem gefördert. Lebensqualität hängt für mich nicht von einer Behinderung ab. Familie Knutzen ist für mich ein wahres Vorbild für gelebte Inklusion. Ganz nach unserem Motto: „Everybody is trainable, jeder Körper ist trainierbar“.



# Hotshot



MODEL: ISABELLA PABST

FOTO: ANDREAS WEIZENBÖCK/LICHTMAGIER.AT



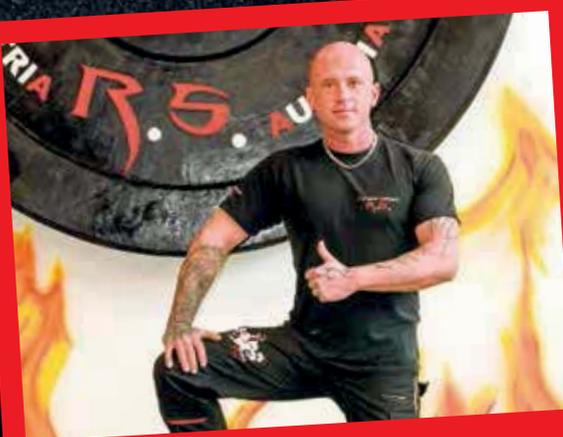
# THE UNBREAKABLE R.S. BUMPER PLATES

BUMPER PLATES ZUM  
UNSCHLAGBAREN PREIS  
TOP-QUALITÄT DIE SOGAR  
EINEN FALLTEST AUS 30 M  
UBERSTEHT

**WAHNSINNS-PREIS:**  
**€ 2,69 PER KILO**

AKTION BIS 1. 6. 2018 STATT € 2,99

NETTO EXKL. 20 % MWST.,  
EXKL. ZUSTELLUNG

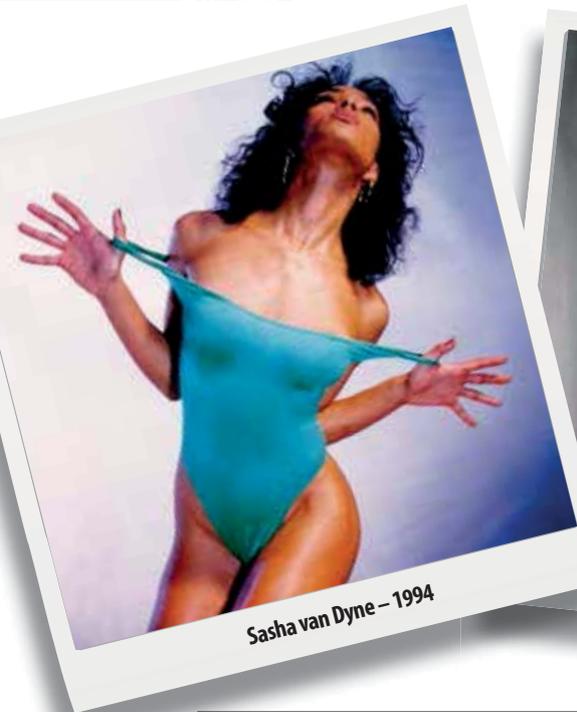


*Wir sind Ihr professioneller und kompetenter Allround-Servicepartner,  
wenn es um Studioplanung, Geräte-reparatur (aller Marken),  
An- und Verkauf von professionellen Studiogeräten und Montageleistungen geht.*

**FITNESS SERVICE R.S. | Schmiedestraße 52 | 3340 Waidhofen/Ybbs | Tel.: +43 (0) 676 /31 57 189  
office@fitness-service.at | www.fitness-service.at**



**CORE HEALTH & FITNESS**



Sasha van Dyne – 1994



Doris Bernegger - 1990

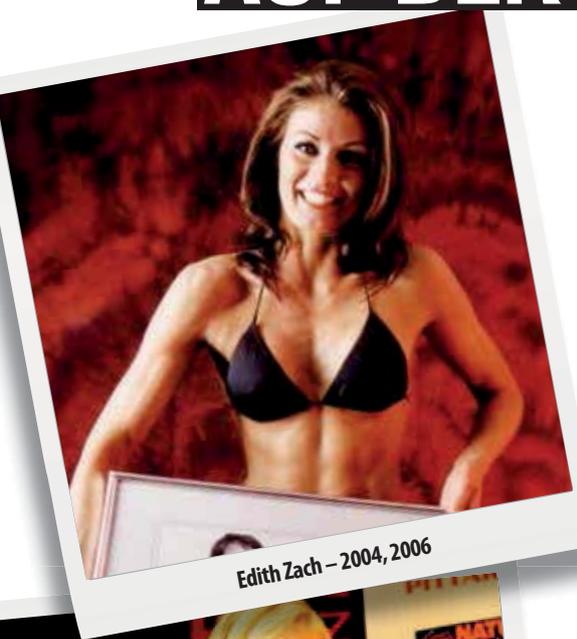


Andrea Eckerl – 1998, 2000, 2001, 2002, 2003

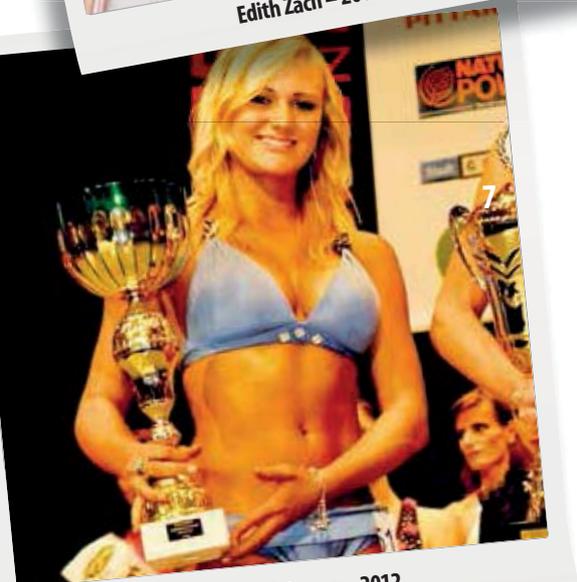


Petra Klaus – 1996

# FITNESS HIGHLIGHTS AUF DER SPORTMESSE



Edith Zach – 2004, 2006



Marcella Steinhagen – 2012

Im Rahmen der heurigen SPORTMESSE in Salzburg findet am Samstag, dem 29. September der FITNESS MODEL International Contest statt. Die bestplatzierte Österreicherin wird zugleich auch zur Miss Fitness gewählt.

In Halle 10 werden ab 14 Uhr die Teilnehmerinnen von einer internationalen Fachjury in zwei Wertungsrunden bewertet. In Runde 1 geht es im Abendkleid um den Gesamteindruck, die Ausstrahlung und sicheres Auftreten auf der Bühne. Im Bikini werden danach in Runde 2 auf Harmonie, Symmetrie und Muskeltonus Wert gelegt. Zuviel an Muskelmasse und Muskelhärte ist nicht gefragt, denn es ist kein Bodybuilding-Bewerb.

Als Moderatorin wird Andrea Eckerl-Braz, die selbst fünfmal den Miss Fitness Titel gewinnen konnte, durchs Programm führen. Dabei wird sie auch viele spannende Gäste zum Small Talk vors Mikrofon auf die Bühne holen. So etwa

Ernährungs-Expertin Juliana Käfer, Fitness-Award Gewinner Herbert Pichler und Strongman Martin Hoi. Die zweifache Vize-Miss Poledance Anna Beiganz-Stadler zeigt ihre Show an der Stange und alle, die das möchten, können das selbst am FITNESSNEWS Stand, gleich gegenüber der Bühne, ausprobieren.

Auch die stufenlose Himmelsleiter wird dort vorgestellt und alle Mesesebesucher können Kraft und Geschicklichkeit darauf beweisen. Salzburg ist übrigens das erfolgreichste Bundesland, wenn es um den Miss Fitness Österreich Titel geht. Insgesamt 11 Mal ging der Titel an Salzburgerinnen. So haben sich Doris Bernegger, Sasha van Dyne, Petra Klaus, Andrea Eckerl-Braz (5x), Edith Zach (2x) und Marcella Steinhagen bisher den Sieg geholt.

**Wer beim FITNESS MODEL International Contest in Salzburg noch mitmachen möchte, Foto im Bikini an [office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at) schicken. Infos unter 0650/24 36 389**

**ÖSTERREICHS  
BEWEGENDSTE  
SPORT-PUBLIKUMSMESSE**

**FUN-  
&  
TREND-  
SPORT**



**GESUNDHEIT**

**SOMMER  
&  
WINTER**

**WELLNESS  
&  
TOURISMUS**

**KINDERSPORT**

**INDOOR  
&  
OUTDOOR**

**KLEIDUNG,  
GERÄTE,  
ZUBEHÖR**



**29. – 30. 09. 2018  
MESSEZENTRUM  
SALZBURG**

[f/sportmessesalzburg](#)  
[www.sportmesse-salzburg.at](http://www.sportmesse-salzburg.at)



# SPORTMESSE SALZBURG 2018 BAUT ANGEBOT AUS

**W**ir sehen Sport ganzheitlich“, so Michael Wagner, Geschäftsführer der Messezentrum Salzburg GmbH. “Bewegung und Wohlbefinden in den Alltag einzubauen ist in der heutigen Zeit ein wichtiger Aspekt um die Work-Life Balance zu gewährleisten. Sich für Bewegung zu begeistern und Trends auszuprobieren, neue Sportarten und Equip-

ment zu entdecken, stehen für uns im Vordergrund. Deshalb laden wir alle Besucher ein, aktiv an unserem breiten Angebot teilzunehmen und vor Ort mitzumachen.“

### Von Outdoor bis Wellness: Die Sportmesse Salzburg Themenwelten

In der Halle 10 finden die Besucher an beiden Messetagen, Geräteneuheiten und innovative Konzepte

für Trainingsformen sowie neue Produkte aus den Bereichen Nutrition, Supplements und Fashion. Die Bereiche Wellness und Tourismus sowie Prävention und Regeneration werden in diesem Jahr verstärkt. Fun- und Trendsportarten können vor Ort unter Anleitung ausprobiert werden. Wer noch auf der Suche nach dem passenden Equipment oder funktionaler Bekleidung ist, kann sich direkt vor Ort beraten lassen und einkaufen.

### Know-how live erleben: Vortragsprogramm und Events

Auf der Bühne erwarten die Besucher spannende Vorträge und Diskussionen rund um die Themen





Training, Ernährung, mentale Fokussierung und Innovationen aus der Welt des Sports. Die besten CrossFit-Athleten Europas stellen in der Halle 7 beim AUSTRIAN CHAMPIONS DAY 2018 ihre Fitness unter Beweis. Für den guten Zweck wird in der Halle 10 bei der IndoorCYCLE Charity von sport-oesterreich.at geradelt.

#### **Besonders im Fokus: Mitmachen**

„Be part of it“, so kann man den Mitmachcharakter der Sportmesse Salzburg beschreiben. Im Eingangsbereich stehen bewachte Umkleiden und Warmwasserduschen für die Besucher zur Verfügung. Somit steht dem 100 %igen Einsatz beim Mitmachen nichts mehr im Weg. Sich auspowern und ihre Fitness unter Beweis stellen, können die Besucher bei diversen Work-

shops und auf der Conventionbühne. „In diesem Jahr haben wir unser Erlebniskonzept noch einmal verbessert. So wechseln sich die Slots im Bereich der Vortragsbühne mit dem Showprogramm an den Ausstellerständen ab. Dies gewährt unseren Besuchern die Möglichkeit das Rahmenprogramm in vollen Zügen zu genießen und aktiv daran teilzunehmen“, so Katharina-Sophie Zotter, Referentin Projektmanagement der Sportmesse Salzburg.

#### **Über die Sportmesse Salzburg**

Sie ist wohl Österreichs bewegendste Sport-Publikumsmesse. Auf einer Ausstellungsfläche von rund 14.000 m<sup>2</sup> bietet die Sportmesse Salzburg den Besuchern die Möglichkeit vor Ort aktiv Sportarten auszuprobieren und einzukaufen. 80

Aussteller, davon 1/4 aus dem Ausland, lockten 2017 bei der Premiere mit der zeitgleich stattfindenden Kulinarik Salzburg rund 9.000 Besucher ins Messezentrum. Auch in diesem Jahr findet die Sportmesse Salzburg wieder parallel zur Kulinarik Salzburg statt. Die Besucher haben die Möglichkeit mit einem Ticket beide Messen zu besuchen.

**Weitere Infos und Tickets für die Sportmesse Salzburg finden Sie unter:**

[www.sportmesse-salzburg.at](http://www.sportmesse-salzburg.at)

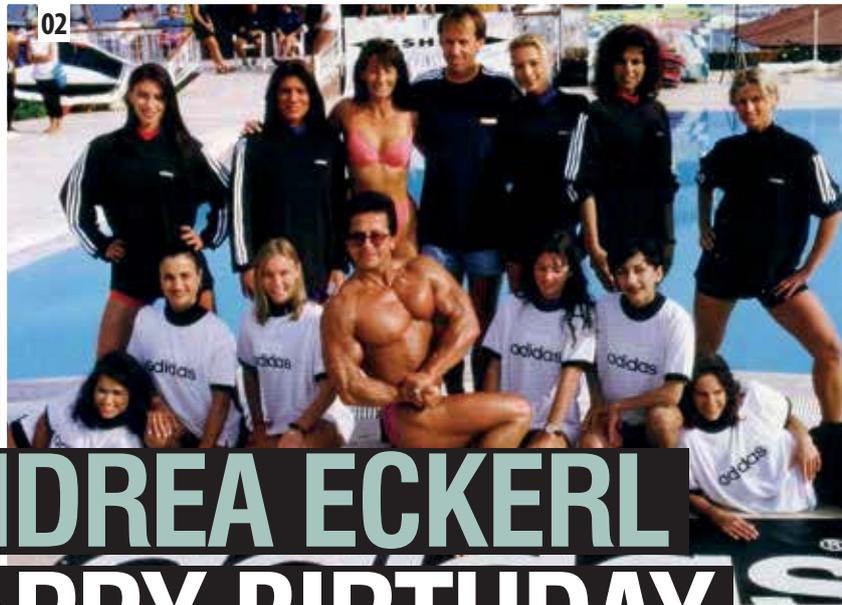




01



03



02

# ANDREA ECKERL HAPPY BIRTHDAY

**M**an kennt die immer gut gelaunte Salzburgerin als erfolgreichste Miss Fitness Teilnehmerin. Diesen Titel konnte sie gleich 5 Mal gewinnen. Die Begeisterung für den Fitness-Sport hat sie bis heute nicht verloren. Als Lehrerin ist sie an der Landesberufsschule 2 in Salzburg bei ihren Schülern, die als Fitness-BetreuerInnen ausgebildet werden, ausgesprochen beliebt. Das ist sie auch bei ihren Kolleginnen und Kollegen und bei ihren vielen Freunden mit denen sie schwungvoll ihren 50iger feierte.

**Ihr Lebensmotto: Gestern ist Geschichte – Morgen ein Geheimnis – Heute ein Geschenk**  
Tanz, Aerobic, Fitness, das ist aus

dem Leben von Andrea Eckerl nicht wegzudenken. Sie war unter anderem, mehrmalige Landesmeisterin im Kunstturnen, X-fache Staatsmeisterin im Showdance, Siegerin beim Fitness World Contest 2002 in Graz und Drittplatzierte beim Fitness Pageant Europe 2001 in London.

Auch mit Superstar Arnold Schwarzenegger hat Andrea schon trainiert, als dieser in Kitzbühel Urlaub machte und sie als seine Trainingspartnerin fungieren durfte. Daran erinnert sie sich heute noch gerne. Bei den Wettkämpfen punktete Andrea vor allem durch ihre tolle Bühnenshow und Ausstrahlung. Für zahlreiche große Events wur-

de die Miss Fitness Siegerin deshalb gerne als Showact gebucht. Auch als Organisatorin der Miss Fitness Salzburg Wahlen war sie oftmals im Einsatz und seit vielen Jahren kennt und schätzt man sie als charmante Moderatorin bei Fitness Events, wie zuletzt bei der FITGALA im Casino Linz.

Privat hat Andrea ihr Glück mit ihrem „Wolf“ gefunden, mit dem sie seit fünf Jahren verheiratet ist. Im Sommer zieht es die beiden jedes Jahr, und sicherlich auch heuer, nach Griechenland, wo sie Land, Leute, das Meer und vor allem das Surfen lieben. Also dann, alles Gute und schönen Sommer!



04



05



06



07



08



09



10



11

- 1 Mag. Andrea Eckerl-Braz – Österreichs fünffache Miss Fitness.
- 2 Andrea (stehend ganz rechts) beim Miss Fitness Finale 1997 in Kemer/Türkei.
- 3 Dynamik, Kraft und Ausstrahlung zeichneten jeweils ihre Kür aus.
- 4 1998 – Andrea Eckerl gewinnt in der Lugner City Wien ihren ersten Miss Fitness Titel.
- 5 Mit Konkurrentin Ruscha Kouril und einem Miami Polizei Cop.
- 6 Siegerin bei den Fitness World Championships 2002 im Grazer Kammersaal.
- 7 2012 bekam Andrea den FITNESS AWARD.
- 8 „Fit am Berg“ – Andrea in Kitzbühel, von wo es mit den Miss Fitness Teilnehmerinnen hinauf auf den Hahnenkamm ging.
- 9 Andrea Eckerl-Braz mit Gatten Wolfgang (Wolf) - seit 5 Jahren glücklich verheiratet.
- 10 Andrea mit ihrer früheren Trainingspartnerin und Freundin Petra Klaus, die selbst 1996 den Miss Fitness Titel gewann.
- 11 Tanz, Aerobic, Fitness, ob als Teilnehmerin oder Trainerin, all das hatte und hat auch heute noch einen großen Stellenwert in Andrea Eckerls Leben.

# DIE STUFENLOSE HIMMELSLEITER TRAINIEREN WIE EIN NINJA WARRIOR

**E**rstmals wurde die STUFENLOSE HIMMELSLEITER auf der heurigen FIBO in Köln vorgestellt. Der Steirer Johann Payler hat dieses Trainingsgerät entwickelt und dafür auch das weltweite Patent erhalten. Die stufenlose Himmelsleiter wurde von den FIBO Besuchern mit Begeisterung ausprobiert.

Johann Payler ist mit dem Fitness- und Bodybuildingsport seit mehr als 30 Jahren eng verbunden. Bereits im Alter von 18 Jahren begann er mit dem Training und ist bis heute dem Eisen treu geblieben. In Weiz leitet Johann Payler den Kraftsportverein ATUS Weiz und in Eibiswald hat er gemeinsam mit seiner Gattin vor drei Jahren den Fitnessclub world4fit-

ness-eibiswald.com übernommen und dort die Mitgliederzahl seitdem mehr als verdoppelt. Wir haben den sympathischen Steirer dort im Studio besucht und ihm ein paar Fragen zu seiner Erfindung gestellt.

**FN: Wie kam es eigentlich zur Idee die stufenlose Himmelsleiter zu bauen?**

**JP:** Ich hatte schon eine normale Himmelsleiter für die Mitglieder bauen lassen, doch die wurde nur von wenigen angenommen, weil das Training darauf für 80 % zu schwierig ist. Ursprünglich bin ich auf die Himmelsleiter durch die Fernsehserie Arrow und die Ninja Warrior Bewerbe in den USA gekommen.

**FN: Wie schaut das Training auf diesem weltweit einzigartigen Gerät aus?**

**JP:** Das Training auf der stufenlosen Himmelsleiter ist für alle Mitglieder geeignet. Statt den elliptischen Sprüngen werden nur vertikale Sprünge gemacht. Die Angst vor dem Herunterfallen ist damit weg.

**FN: Wo kann man sie ausprobieren und was kostet die stufenlose Himmelsleiter?**

**JP:** Derzeit steht ein Prototyp im World4Fitness Studio in Eibiswald. Auf der homepage [www.stufenlose-himmelsleiter.at](http://www.stufenlose-himmelsleiter.at) sieht man wie das Training funktioniert. Es gibt auch einen Adapter für bereits bestehende Power Rack. Auf der SPORT MESSE in Salzburg vom 29. – 30. September kann man die stufenlose Himmelsleiter ausprobieren.

**Mehr Infos und Preisanfragen unter 0664/2602013**

**TOP  
NEUHEIT**

**JP**

# STUFENLOSE HIMMELSLEITER

**TRAINIEREN WIE EIN NINJA WARRIOR**

**PATENT ANGEMELDET!**

**Wir suchen:**

- X LIZENZNEHMER**
- X PRODUZENTEN**
- X PATENTKÄUFER**





# STEFANIE MACHERHAMMER

## MEIN NEUER LIFESTYLE

**D**ie heutige Powerfrau hat vieles in ihrem Leben geändert. Sie hat ihren neuen Lifestyle gefunden, der ihr Spaß macht. Eine unglaubliche Transformation von einem jungen, unsportlichen Teenager, hin zu einer Modell Athletin, die gemeinsam mit ihrem Freund ihr Wissen und ihre Erfahrungen als Personal-Trainerin an ihre Kunden weiter gibt. Aber lesen Sie selbst ihre Geschichte:

Ich war ein molliges Kind und habe immer darunter gelitten. Mit 12-13 Jahren begann ich schließlich ein Diätprogramm nach dem anderen. Ich habe stundenlang Cardio- und Gymnastikübungen mit eigenem Körpergewicht gemacht und immer weniger und noch weniger gegessen. Letzten Endes befand ich mich in einer „JoJo-Effekt-Dauerschleife“

die immer wieder von vorne begann. Es kamen die ersten Gelenksbeschwerden (Knie und Hüfte). Ich begann "wegzusehen", spiegelnde Oberflächen zu vermeiden und mich unter weiter Kleidung zu verstecken... "Nichts half!" Oft bringt der stärkste Wille nichts, wenn man nicht weiß Wo und WIE man anfangen soll. Viele ruinieren sich bloß ihren Stoffwechsel und der Körper lernt effizienter zu arbeiten und "runterzuschrauben". Für langfristige Erfolge musste ich lernen, dauerhaft einen Weg für mich zu finden und einen LIFESTYLE zu entwickeln der mir Spaß macht! Vor etwa 5 Jahren, als Moritz und ich von Salzburg nach Graz zogen, meldeten wir uns gemeinsam im Fitnessstudio an. Ich zog als Grafik-Designerin dort hin und wechselte die Werbeagentur. Er hatte die Absicht an der Kunstuniversität Musik zu studieren. Moritz

trainierte bereits in Salzburg in Fitnessstudios und ich hatte mit meiner Bürotätigkeit als Designerin, den vielen Überstunden und meiner damaligen Liebe zu Bier, Partys, Festivals und Konzerten zugenommen und wollte im selben Atemzug mit all den anderen Veränderungen um mich herum, auch diesen Umstand endlich ändern.

Nach etwa einem Jahr in dem ich primär Cardio, sowie leichtes Training mit Gewichten machte und sehr wenig gegessen habe, hatte ich schnell ein „Plateau“ erreicht. Moritz ermutigte mich zum Krafttraining und dazu, mehr zu essen. Mit der steigenden Trainingsintensität stieg mein Appetit, jedoch passte sich auch mein Stoffwechsel an und es kam zu einer positiven „Aufwärtsspirale“. Während ich Vollzeit in der Werbeagentur arbeitete und viele Überstunden machte,



VORHER

NACHHER

bildete er sich selbstständig von zuhause über Training und Ernährung weiter, durchforstete diverse Artikel und Studien, um mir helfen zu können, mich wohler zu fühlen und mei-

ne Ziele zu erreichen. Soviel zur guten Genetik! Man ist nicht was einem „passiert“ – man wird zu dem was man aus sich macht. Schließlich wurde aus dem Sport eine Leidenschaft

und die sichtbaren Erfolge haben unseren Ehrgeiz geweckt. Ich habe meinen Job in der Werbeagentur aufgegeben, sowie Moritz seinen Wunsch nach dem Musikstudium, damit wir uns gemeinsam auf unseren Sport konzentrieren können. Inzwischen sind wir selbstständige Personal Trainer, trainieren gemeinsam unsere Klienten und helfen Ihnen, entsprechend ihrer Ziele ihre eigene Transformation zu erreichen und Spaß am Fitnesslifestyle zu entwickeln. Uns ist es wichtig unseren Athleten Konzepte beizubringen, mit denen Sie auch selbstständig weiterarbeiten können – für langfristige Erfolge!

Instagram: [stefanie\\_macherhammer](#)

Facebook: [stefaniemacherhammerfitness](#)





# FITDIN

## THE NEW WAY OF EATING

„Du bist, was du isst“ oder „Du isst, was du bist“ – die Aussage des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach hat in der heutigen Zeit mehr Bedeutung denn je. Gesunder Lebensstil, Körperbewusstsein und richtige Ernährung, rücken immer mehr in den Blickpunkt der Menschen.

**D**er Linzer Harald Landl lebt den Fitness-Lifestyle schon seit vielen Jahren. Er ist Geschäftsführer von FitDin, besitzt ein abgeschlossenes Studium für Integrative Gesundheitsvorsorge und -förderung. Als erfahrener Personal Fitnesstrainer musste er immer wieder feststellen, dass es bei sehr vielen Kunden an der gesunden Ernährung einfach scheitert, weil die Leute wenig Zeit haben, oder nicht gerne kochen. Für all jene ist FitDin geradezu ideal. Mit wenig Zeitaufwand hochwertig, gesund und kalorienbewusst essen, ohne Konservierungsmittel, keinen künstlichen Aromen, keinen Geschmacksverstärker und ohne Palmöl. Derzeit kann man aus 6 verschiedenen Gerichten wählen. In Kürze sollen es 20 Speisen werden. Die Portionsgrößen gibt es in SMALL zu 450 G, LARGE zu 550 G und SPECIAL LOW CARB zu 425 G. Wir durften schon einmal die ASIA

PUTENPFANNE mit Curry-Gemüse-ragout und Basmatireis probieren. Geschmacklich sehr gut, das Gemüse knackig, das Putenfleisch saftig und der Basmatireis locker-leicht. Weiters finden sich im Angebot: Fleischlaibchen vom Rind mit Bratkartoffeln und spanischen, breiten Bohnen, Chili con Carne, gegrillte Hühnerfiletstreifen mit Prinzess-Bohnen, Dill und Basmatireis und vegane Bulgur-Seitan-Laibchen mit Ratatouille. Süße, belgische Waffeln mit Joghurt und Frucht-Dip erweitern das Angebot. „Erhältlich ist FitDin bereits in einigen Fitness-Clubs und dieser Markt wird gerade dementsprechend ausgebaut. „Auch Firmen, die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein gesundes, hochwertiges und schmackhaftes Essen anbieten möchten, gehören zu unserem Kundenkreis“ erklärt Harald Landl. Bestellen kann man FitDin auf der Homepage: [www.fitdin.com](http://www.fitdin.com)



**Gesund essen ohne Aufwand, dafür stehe ich mit meinen Produkten.“**

**HARALD LANDL**



FOTOS: FITDIN

# WANTED

Du willst das neue FITNESS  
MODEL des Monats werden?

Dann bewirb dich jetzt unter  
[office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)  
Wir freuen uns auf deine  
Bewerbung.

*des Monats*

# FITNESSMODEL®

FOTO: RAWPIX-AT/STEFAN WARMUTH    MODEL: STEFANIE MACHERHAMMER



**MELANOTAN  
UND ANDERE  
TRENDS**

**G**eschichtsinteressierte wissen, dass Schönheit im Auge des Betrachters liegt, sie wissen aber auch dass dieses wieder urteilt nach den Wertigkeiten seiner Zeit. Das Studium von historischen Texten beweist die Anziehungskraft dessen, was schwer zu haben ist. Während Kaiserin Elisabeth nicht ohne ihren berühmten Schirm ans Tageslicht trat um den Verdacht gar nicht aufkommen zu lassen, sie müsse arbeiten um sich ihr Brot zu verdienen, ist heute ein dunkler Teint wichtige Voraussetzung, „dazu“ zu gehören.

Für eine ansehnliche Bräune scheinen Männer und Frauen auch bereit zu sein Risiken ein zu gehen, indem sie etwa Substanzen einnehmen, die nicht zugelassen und auch nicht ausreichend erforscht sind.

Dem „Bräunungsmittel“ Melanotan II werden sagenhafte Wirkungen nachgesagt. Es wird zur Hautbräunung, zur Gewichtsreduktion und auch zur Libidosteigerung verabreicht. Manche Männer glauben dadurch auch „potenter“ zu werden, aus dieser Indikation bin auch ich als Männerarzt immer wieder damit konfrontiert.

Die Realität ist leider ganz anders. Weil dem Präparat jede Legalität fehlt und auch keine Aussicht hat auf Zulassung, wird es in dubiosen „Labors“ ohne jede Kontrolle auf Qualität oder Reinheit hergestellt. Behörden warnen vor unvorhersehbaren Nebenwirkungen, die durch fehlende Forschung und Qualitätsmängel bei der Herstellung hervorgerufen werden.

#### **Trend II:**

Nicht gefährlich, aber meist nicht zielführend sind seitenlange Labor-

tests, die von Vertretern verschiedener Gesundheitsberufe in Auftrag gegeben, und in Anbetracht eines fehlenden Vertrages mit den Krankenkassen auch meist privat bezahlt werden müssen. Meine ruhmreiche Aufgabe ist dann häufig die Interpretation der Resultate. Da werden getestet: gleich mal „alle“ Aminosäuren, Neurotransmitter, Spurenelemente, Vitamine und noch vieles mehr. Ergebnis: hohe Kosten (die durchaus in den 4-stelligen Bereich gehen können) und wenig Aussagekraft. Die naive Vorstellung, man könne vom Serotoninspiegel im Blut auf die Serotinausstattung der Synapse schließen, ist leider nicht immer gerechtfertigt.

#### **Trend III:**

Grundsätzlich bleiben die Eckpfeiler einer gesunden Lebensführung regelmäßige, namhafte Bewegung und eine ausgewogene, mediterrane Mischkost. Für mich nicht nachvollziehbar ist daher die große Anzahl von e-Bikes, auf denen just jene Menschen sitzen, denen ein bisschen Bewegung nicht schlecht täte. Ohne das e-Bike grundsätzlich verteufeln zu wollen, möchte ich doch einem Missverständnis entschieden entgegen treten: Nicht das Sitzen auf dem Fahrrad ist gesund, sondern die damit verbundene Bewegung und Anstrengung.

Man darf dabei auch ruhig ein bisschen ins Schwitzen kommen. Der neueste Trend: e-Bikes für Kinder und Jugendliche! Leider nicht immer eine gute Idee, denn gerade im Wachstum werden die Weichen gestellt für einen gesunden Bewegungsapparat. Eltern dürfen sich dieser Verantwortung bewusst sein.



**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](http://www.facebook.com/derMaennerarzt)



# CALIFORNIA DAS FITNESS & BODYBUILDING MEKKA

**B**esonders in den 80iger Jahren war Kalifornien geradezu ein magnetischer Anziehungspunkt für alle, die sich für den Bodybuilding und Fitness-Sport interessierten. Sonne, Meer, die besten Gyms, die berühmtesten Athleten, viele Stars aus der Film- und Showbranche machten den drittgrößten Bundesstaat der Vereinigten Staaten so attraktiv. Aber auch heute ist es für alle, die

sich dort einmal umschauchen möchten ein einmaliges Erlebnis. Das kann Thomas Schedlberger, Studioinhaber und Manualtherapeut aus Bad Hall bestätigen. Drei Wochen lang war er im bevölkerungsreichsten Bundesstaat unterwegs und hat neben den vielen Sehenswürdigkeiten auch jede Menge Studios und Therapiezentren besucht.

„Los Angeles war Ausgangspunkt meiner Reise. Von Downtown L.A.

fuhr ich gleich zu Beginn mit dem Leihwagen an die Pazifikküste nach Venice und schaute dort im Muscle Beach den Bodybuildern beim Training zu. Natürlich war auch der Besuch des Golds Gym, das 1965 von Joe Gold gegründet wurde, ein Pflichttermin. Am Santa Monica Pier, dem dortigen Wahrzeichen, kam ich gerade zu einem großen Yoga Workout zurecht. Yoga ist in Amerika unglaublich populär, egal

THOMAS SCHEDLBERGER

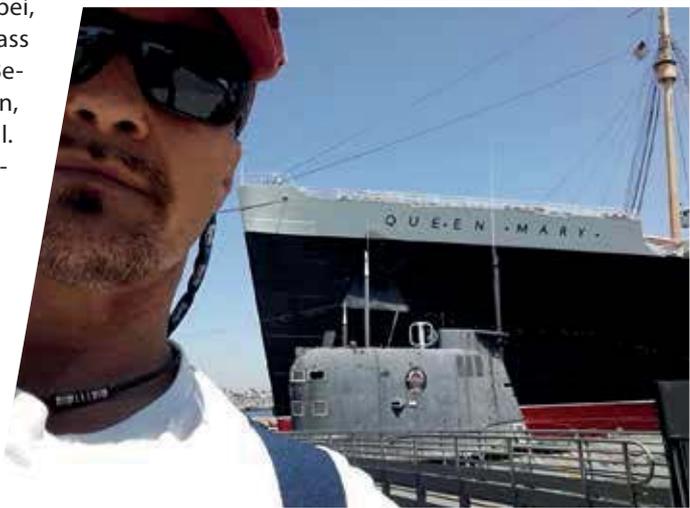




wo man hinkommt findet man Studios und Institute wo man diesem Trend nachgeht. Ein Spaziergang in Hollywood am Walk of Fame und der Besuch des TCL Chinese Theatre, musste natürlich auch sein. Von L.A. ging es dann weiter nach Nevada in die Spielerstadt Las Vegas. Ich bin eigentlich kein Fan von Glanz und Glamour, aber ich muss gestehen, die Stadt hat mich mit ihren Luxushotels und dem unbeschreiblichen Flair beeindruckt. Du schlenderst 10 Minuten die Straße entlang und gehst immer noch neben demselben Hotel. Ein Grand Canyon Hubschrauberflug war ein „Muss“ und ein einzigartiges Erlebnis, genauso wie auch die Besichtigung des Hoover Staudamms, der Talsperre auf der Grenze zwischen Nevada und Arizona. Nicht minder spannend waren die Tage in San Francisco, der hügeligen Stadt im Norden Kaliforniens. Berühmt ist die Stadt für die imposante Golden Gate

Bridge und für ihre Straßenbahn, die bergauf, bergab und meist überfüllt, durch die Straßen von San Francisco fährt. Gegessen habe ich in all den Tagen auch sehr gut. Dass sich die meisten Leute nur von Fastfood ernähren und unheimlich dick sind, das konnte ich überhaupt nicht feststellen. Aber vielleicht ist man auch in den Vereinigten Staaten dabei, gesünder zu essen. Dass die Leute Sport und Bewegung groß schreiben, das sieht man überall. Ob in den Bodybuilding- und Fitnessclubs, in den Yoga Instituten, oder an den vielen Joggern.“

**Fazit: Kalifornien ist unbedingt eine Reise wert!**  
Thomas Schedlberger.





# GRILL- VERGNÜGEN



**G**rillen liegt voll im Trend der fettarmen Ernährung, denn das Kochen unter freiem Himmel muss nicht zwingend kalorienreich sein - es eignet sich auch bestens für die Beachbody-Kost. Wer beides will: Grillen und Beachbody sollte hiervon lieber die Finger lassen: Bratwurst, Grillkotelette, Schweinebauch, Spareribs, Cevapcici und

Co sind wahre Kalorien- und Fettbomben und tragen ordentlich auf. Fertige Fleischmarinaden sind oft ungesund, meistens total überwürzt, überdecken den Eigengeschmack - und täuschen leider auch über die oft nicht vorhandene Frische des Lebensmittels hinweg. In Fertigsaucen stecken neben Gewürzen vor allem Fett und Zucker. Auch bei den Beila-

gen versteckt sich oft sehr Gehaltvolles wie zum Beispiel Kartoffel- oder Nudelsalate mit Mayonnaise. Sehr beliebt bei Grillereien sind Knoblauch- und Kräuterbaguettes - diese fettreichen Beilagen liefern nichts als leere Kalorien. Alkohol fördert bekanntermaßen den Appetit, was dazu führt, dass mehr gegessen wird, die Kalorienaufnahme steigt weiter.



### **Ausgewogener Genuss - Leichte Küche ohne Reue**

Grillen an sich ist eine der gesündesten und fettärmsten Zubereitungsarten überhaupt. Der Vorteil ist, dass du dafür überhaupt kein Fett brauchst. Kein Öl für die Pfanne und durch das abtropfende Fett wird das Fleisch noch fettärmer. Entscheidend ist WAS du auf den Rost legst - nämlich köstliches Essen, das der Sommerfigur nicht schadet. Lass es dir schmecken!

### **Verwende kalorienarme Lebensmittel wie mageres Fleisch und frischen Fisch!**

Fit mit Fleisch: es ist unbestritten, dass mageres Fleisch aus ernährungsphysiologischer Sicht zu den nährstoffreichsten und zugleich kalorienarmen Lebensmitteln gehört. Hühnerfleisch, Rindersteaks, mageres Schweinefleisch oder Kalbfleisch enthalten hochwertiges Eiweiß und fördern somit den Muskelaufbau. Durch die kurze Garzeit können möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten werden. Achte darauf, dass du qualitativ hochwertiges Fleisch verwendest.

Fisch sollte regelmäßig auf den Teller kommen. Er sättigt und liegt nicht schwer im Magen - passt somit hervorragend für die "leichte Küche". Dorade und Forelle sind gut geeignet, schmeckt lecker und hat wenig Fett. Auch Thunfisch und Lachs sind gut zum Grillen geeignet - auch wenn der Fettgehalt höher ist - hierbei handelt es sich jedoch um gute Fette. Praktisch sind spezielle Fischzangen, die das Wenden des Fisches am Grill erleichtern.

### **Bring Farbe auf den Teller - die Devise lautet Abwechslung!**

Köstlich und außerdem leicht und gesund: Gemüse grillen! Paprika, Zucchini, Melanzani, Maiskolben, Pilze, Karotten, Kürbis, Tomaten, Zwiebel, Fenchel und Co. schmecken gegrillt fantastisch und sind ein knackiger Sattmacher. Durch die

kurze Garzeit werden die Nährstoffe und Vitamine großteils erhalten. Am besten ist es, das Gemüse erst kurz vor dem Essen zu salzen.

Ideale Beilagen sind Kartoffeln - in Alufolie eingewickelt (glänzende Seite nach oben) kann man sie direkt in die Glut legen und dort garen. Folienkartoffeln sind kalorienarm, sättigend und gesund.

### **Salate**

Knackige grüne oder bunte Salate sollten bei keiner Grillerei fehlen. Gerade bei sommerlichen Temperaturen sind sie beliebt und unterstützen obendrein die Verdauung der Fleischgerichte. Auch beim Salatdressing solltest du wieder auf Zucker- und Fettgehalt achten - am besten eignet sich ein Dressing auf Essig-Öl-Basis. Mit der falschen Marinade wird auch ein scheinbar schlanker Salat ein echter Figurkiller. Mit Öl sollte man sparsam umgehen, denn bereits 1 EL hat ca. 100 Kalorien!

### **Marinaden**

Je besser die Fleischqualität ist, umso entbehrlicher sind Öle u. Marinaden. Greife beim Einkaufen stets zu unmariniertem Fleisch - und bereite die Marinade selber zu. Am besten weichst du dein Grillgut einige Stunden - im Idealfall sogar über Nacht - ein und tupfst es kurz vor dem Auflegen noch mit Küchenpapier trocken. Dies verhindert, dass Öl in die Glut tropft und schädlicher Rauch auf das Grillgut einwirkt.

Eine Mischung aus Öl, Zitronensaft, Lieblingskräutern (z. B. Thymian, Rosmarin, Majoran...) und Gewürzen deiner Wahl ist ruckzuck gemacht. Wenn du es scharf magst kannst du auch eine frische Chilischote oder eine fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben.

### **Leichte Grillsaucen - keine schweren Fertigprodukte!**

Fertigsaucen enthalten oft Mayonnai-

se, Zucker und Fett als Hauptzutaten. Eigene Saucen und Dips für die Grill-Session schmecken außerdem viel besser und können schnell zubereitet werden: Gib mageres Joghurt in eine Schüssel, gieße frisch gepressten Zitronensaft dazu, rühre frisch gehackte Kräuter ein und würze mit etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer - und fertig! Wenn du es scharf magst, probier die Tomaten-Salsa :-)

### **Bleib rauchfrei**

Grillen mit Gas oder Holzkohle? Der Gasgrill hat den Vorteil, dass er innerhalb weniger Minuten betriebsbereit ist - viele Grillmeister empfinden aber das Warten auf fertige Holzkohle bereits als die Hälfte des Vergnügens. Die Zubereitung beim Grillen zeichnet sich dadurch aus, dass sie das Fett herausgrillt. Man darf diese Tatsache aber nicht damit verwechseln, dass beim direkten Grillen Fett, welches in die Glut tropft, zu brennen anfängt. Dieser Umstand ist nicht gesund - im Gegenteil: beim Verbrennen des Fetts in der Glut entstehen krebserregende Stoffe.

Ein Tipp könnte daher sein, den Rost mit Alufolie zu belegen und das Grillgut erst danach kurz direkt auf dem Rost nachzugrillen. Oder man verwendet gelochte, gerippte Grilltassen - die Perforierung sorgt dafür, dass der typische Grillgeschmack entsteht u. sich eine Kruste bildet. Fisch u. Gemüse können auch in Folie gewickelt werden.

### **Getränke**

Wer grillt, trinkt auch jede Menge - und zwar nicht nur Wasser. Alkoholische Getränke sind auf den meisten Grillpartys dabei. Sie enthalten leider jede Menge Kalorien, belasten die Leber und fördern den Appetit. Was dazu führt, dass mehr gegessen wird und die Kalorienaufnahme weiter steigt. Daher sollte man sie nur in Maßen genießen. Bier gehört für dich zum Grillen mit dazu? Wie wärs

mal mit alkoholfreiem Bier - es liefert puren Biergenuss ohne alkoholbedingte Nebenwirkungen.

### Heiß aufs Grillen:

Wenn du die richtige Wahl triffst, macht Grillen fit und schlank, da das Gegrillte in der Regel weniger Fett und mehr Proteine und Vitamine enthält. Proteine kann der Körper in Zusammenhang mit Bewegung gut zum Aufbau von Muskeln verwenden - wer mehr Muskeln hat, verbrennt wiederum mehr Kalorien.

### Meine Lieblings-Grillgerichte:

Eines meiner Lieblingsgerichte ist rosa gegrilltes Filet vom Wild mit

Ofenkartoffeln, Grillgemüse und Salat. Wildfleisch ist kalorienarm und von hochwertigster Fleischqualität. Beim Jäger deines Vertrauens bekommst du Wild in höchster Qualität.

Ein vegetarisches Lieblingsgericht ist mein "Feta-Tomaten-Päckchen" dafür schichte ich in einer Alufolie abwechselnd Feta mit Tomatenscheiben und frischen Kräutern - gerne gebe ich auch Paprika oder andere Gemüsesorten mit dazu) - gewürzt mit Salz und Pfeffer schmeckt es einfach herrlich mediterran.



Juliana Käfer

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach, Dipl. Mentaltrainerin, Human Resource Managerin, Piloxing Instructor  
[www.julianakaefer.at](http://www.julianakaefer.at)

## REZEPTE

### Tomaten-Salsa

Vier große Tomaten in kleine Würfel schneiden. Drei Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Vier Knoblauchzehen geschält und fein gehackt dazugeben. Alles mit frisch gepresstem Limettensaft vermischen. Zum Schluss

eine Jalapeño entkernen, fein hacken und teelöffelweise zugeben. Nach jeder Portion abschmecken, um den für dich angenehmen Schärfegrad festzulegen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.



### Tzatziki

Eine Salatgurke grob reiben, Masse ausdrücken und in eine Schüssel geben. Mit zwei fein gehackten Knoblauchzehen und Joghurt nach Be-

lieben verrühren. Abschließend mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. **Tipp: mit frischen Kräutern wie Minze oder Dill verfeinern.**



## WO UNSER ESSEN HERKOMMT: DAS GRESSLGUT

**U**nweit von Linz, zwischen St. Florian und Sierning, liegt im beschaulichen Schiedlberg das Gresslgut. Die Liegenschaft ist seit 1870 im Besitz der Familie Wieser und seit damals wird diese Landwirtschaft bereits in 5. Generation betrieben. Wir haben Ing. Josef Wieser, der sich seit 1978 intensiv mit dem Salatanbau beschäftigt, besucht und ließen uns von ihm zeigen, wie der Eisbergsalat auf seinen Feldern kultiviert und geerntet wird. Wahrscheinlich haben auch Sie schon einen Eisbergsalat vom Gresslgut gegessen, denn die Firma Wieser beliefert direkt viele namhafte Handelsketten

in Österreich, wie HOFER, SPAR, REWE (BILLA, MERKUR, PENNY und ADEG). „Das Gresslgut hat sich auf die Produktion von foliertem Eisbergsalat spezialisiert. Dafür wurde viel Geld investiert und eine Vollbewässerungsanlage gewährleistet Top-Qualität von Mai bis Oktober“, erklärt uns Ing. Wieser.

### Am Morgen geschnitten, am nächsten Morgen im Geschäft

Ein regionales Produkt, nachhaltig angebaut, mit kurzen Wegen bis zu Ihnen nach Hause. Frühmorgens wird der Salat am Feld geschnitten, innerhalb einer Stunde vacuumgekühlt und in den Kühl-LKWs zu den Logistik-

zentren der Handelsketten geliefert. Auf insgesamt 70 ha wachsen während der Saison mehr als 5,0 Millionen Eisbergsalate, die von der Pflanzung bis zum Ernten etwa 6 – 7 Wochen brauchen. Vierzig Erntehelfer sind jeden Tag im Einsatz, kein leichter Job. „Leicht ist es auch nicht dafür Personal zu finden“, erzählt Ing. Wieser, der alle seine Mitarbeiter, ob am Feld, oder in der Verpackung freundlich begrüßt und man das Gefühl hat, dass, trotz des harten Jobs, die Leute gerne hier arbeiten. Selbstverständlich hat der Eisbergsalat vom Gresslgut das AMA Gütesiegel. Also, beim nächsten Einkauf darauf achten.

FOTOS: HANS KÜHNEL





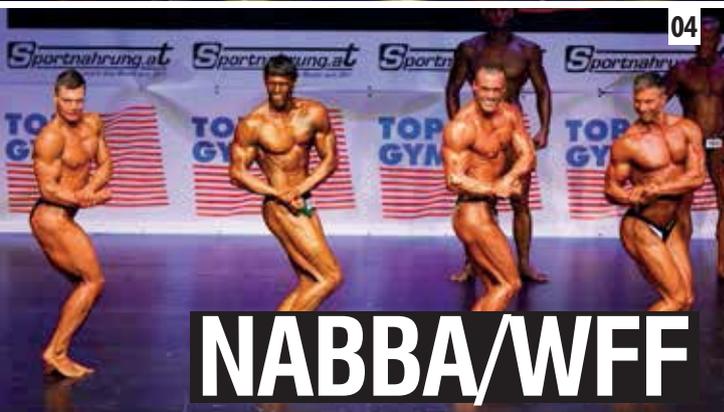
01



02



03



04



05

# NABBA/WFF AUSTRIAN CHAMPIONSHIPS

Nach sehr langer Zeit war wieder einmal das Burgenland Schauplatz einer NABBA Bodybuilding Meisterschaft. Die Stimmung war im vollbesetzten Eisenstädter Kulturzentrum ausgezeichnet und auch die Leistungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beachtlich. Die erste NABBA Veranstaltung fand übrigens bereits im Jahr 1981 im Burgenland statt, damals kamen zur Frauen-Bodybuilding-Meisterschaft 2.500 Zuschauer nach Frauenkirchen.

Das Fitness Palast Team aus Eisenstadt rührte für die heurigen Aust-

rian Championships kräftig die Werbetrommel und über 300 Tickets waren schon im Vorverkauf weg. Die herausragendsten Athletinnen waren Lara Tasharofi, die in der Athletic Figure Klasse gewann, sowie die Siegerin der Physique Kategorie Jakaterina Übelacker, die sich beim Stechen um den Gesamtsieg nur knapp geschlagen geben musste. Bei den Männern war Stefan Wottawa eine Klasse für sich. Er siegte in der Men 1 Klasse und wurde auch überlegen zum Gesamtsieger gewählt. In sehr guter Form präsentierte sich auch Johannes Lieberich, mit Platz 2 in der Men 1 Klasse und

Platz 1 in der Superbody Kategorie. Ein bemerkenswertes Comeback feierte die frühere IFBB Athletin Sonja Strodl-Mock, die in Top-Form dritte in der Athletic Figure Kategorie wurde.

FOTOS: NABBA AUSTRIA

- 1 Siegerehrung in der stark besetzten Athletic Figure Klasse.
- 2 Vergleich in der Bikini Klasse – beste Österreicherin wurde Denise Liponik (2. v. R.).
- 3 Stechen um den Gesamtsieg: Michal Krasilnec, Armin Jagiello, Stefan Wottawa.

- 4 Vergleichsposing in der Performance Klasse – Sieger wurde Matthias Leitgeb (2. v. r.).
- 5 Die strahlenden Overall Winner – Lara Tasharofi und Stefan Wottawa bei der Siegerehrung.
- 6 Zwei Weltklasse-Athletinnen – Jekaterina Übelacker und Lara Tasharofi.

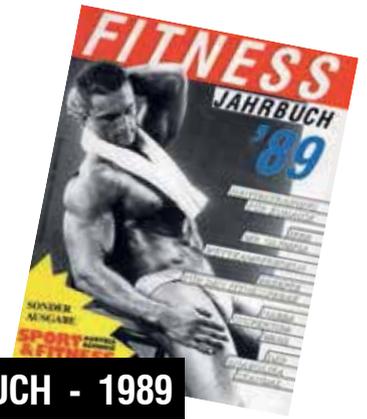


06



## SCHLANGENFRAU - 2011

Bei den Fitness World Championships in Graz begeisterte Schlangenfrau Zlata mit ihrer unglaublichen Show die Besucher. Auch das Lesen der FITNESSNEWS sieht in dieser Stellung bei Zlata eigentlich ganz entspannt aus. Bitte trotzdem nicht nachmachen!



## FITNESS JAHRBUCH - 1989

Für das Fitness Jahrbuch '89 wurde der Tiroler Manfred Salchner von unserem Fotografen vor die Linse geholt. Er war damals einer der erfolgreichsten NABBA Athleten. Dieses Foto wurde übrigens auch für eine MULTIKRAFT Werbung verwendet.

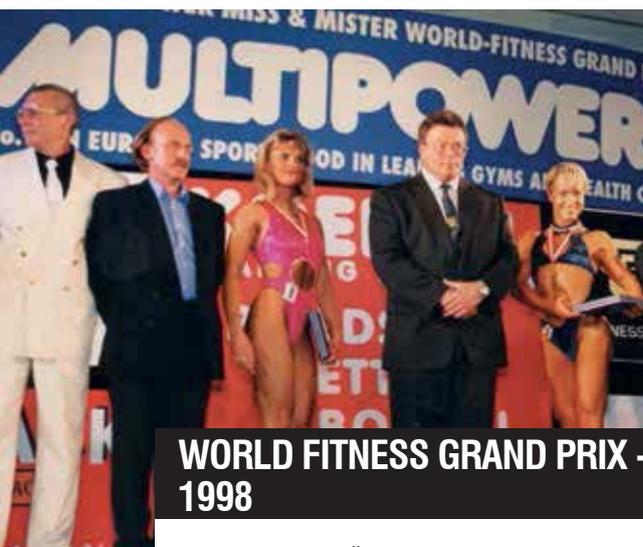


## ZWEI WELTMEISTERINNEN - 1988

Beate Plank (rechts) und Susanna Hauer zählten in den 80iger Jahren zu den weltbesten Athletinnen. Neben zahlreichen österreichischen Titeln konnten beide auch den Weltmeistertitel holen. Beate in der Figurklasse und Susanna in der Bodybuilding Kategorie.

## BODYBUILDING-LEGENDE - 1990

Bei der Universum Wahl in London hatten die österreichischen Delegierten und Athleten die Freude mit Reg Park eine der größten Persönlichkeiten des Bodybuildings kennen zu lernen. Von links: Reg Park mit Peter Papula, Herbert Wisak und Gerhard Hauer.



## WORLD FITNESS GRAND PRIX - 1998

In Puchenau/OÖ, fand dieser Grand Prix, der auf EUROSPORT ausgestrahlt wurde, statt. Ein tolles Starterfeld mit knapp 200 Aktiven stellte sich dabei der Jury. Foto von links: Edmundas Daubaras, Peter Papula, Jacqueline Vogt, Klaus Hoffmann und Ines Vogl.

## HASTA LA VISTA - 2011

So hieß der Wein, der von Starwinzer Willi Opitz für die Eröffnung des Arnold Schwarzenegger Museums kreiert wurde. Eine Magnum Flasche wurde vom Terminator auch gleich signiert. Von links: Arnold Schwarzenegger, Willi Opitz und Peter Urdl.



**MANN**

**UND**

**DIÄT**



FOTOS: THINKSTOCKPHOTO

---

 TEXT: CHRISTOPHER P. HALL
 

---

**V**ielleicht kommt Ihnen ja, geneigte Leser, die folgende Geschichte irgendwie bekannt vor.

Alle Jahre wieder, mit geradezu enervierender Regelmäßigkeit, beginnt mit dem von den Wetterfröschen immer versprochenen, aber kaum eintretenden Frühling, mein ganz persönlicher Leidensweg. Ich durchlebe meine individuelle Karwoche. Nicht ganz unschuldig an dieser Misere ist mein masochistischer Trieb, den ich laut Statistik mit ca. 700.000 Österreichern und 5 Millionen Deutschen teile, mich mit dem ersten Sonnenstrahl auf einem 10.97 x 23.77 m großen Sandrechteck, von Insidern würdevoll Tenniscourt genannt, zu begeben, um dort ebenso verbissen wie erfolglos, auf eine kleine, an sich völlig wehrlose, jedoch ungemein heimtückisch agierende gelbe Filzkugel einzudreschen.

Das Tennismatch an sich zerrüttet mich, bis auf die unwesentliche Tatsache, dass ich ebenso ungern wie häufig verliere, nicht entscheidend. Mit dieser Tatsache kann ich ziemlich schlecht, mein Psychiater aber sehr gut leben.

Mein persönliches Waterloo beginnt just bei dem nach jedem Match ebenso unhygienischen wie unvermeidlichen „Händeschüttelritual“. Wenn mir mein siegreicher Gegner

mit süffisantem Lächeln mitteilt, dass ich gar nicht so schlecht gespielt, ihn sicher einmal schlagen würde, bla, bla, bla, wenn, ja wenn ich doch etwas fitter wäre.

Das ist ein heimtückischer Schlag unter meine Gürtellinie. Man teilt mir vornehm mit, dass ich erstens zu dick, zweitens zu langsam und eben überhaupt zu schlapp wäre.

Und das mir – einem profunden Kenner jeglicher Diät. Geht es mir doch ähnlich wie jenen von Rainhard Fendrich so herrlich besungenen feinen Damen. ... „und ihnen ist jedes Diätrezept vertraut.“ Abgesehen davon bin ich nicht zu schwer, sondern bestenfalls 10 cm zu klein und überhaupt hat jedes Gramm Fett auch Geld gekostet. Aber ich kenne sie alle. Ob Nulldiät, Eiweiß- oder Kohlehydratverzicht, ob Dr. Atkins oder Dr. Haas, ob Trennkost oder Brigitte. Was habe ich schon vor mich hin gehungert und selbst die Hollywood-Diät, wo man nach 10 Wochen aussieht, wie Marlon Brando, kurz bevor er geplatzt ist. Ich habe alles überlebt.

Der Ablauf gleicht jedes Mal wie ein Ei dem anderen. Ich stehe vor der schweren Alternative, meinen Spiegel zu verbreitern, die Klamotten eine Nummer grösser zu kaufen, oder eine, dieses Mal wirklich effiziente Diät zu machen.

Ich stürze mich daher mit 100, was sage ich, 120%igen Elan in meine

neue Diät. Die Erfolge lassen sich sehen, nach 3 Tagen verrät mir ein Blick auf die Waage, dass ich schon 500 g verloren habe. Am fünften Tag beginnt gnadenlos das schleichende Unheil. Das erste was man bei einer Diät ja verliert, ist die gute Laune. Ich beginne mich schwach zu fühlen, ich bin gereizt, beinahe unleidlich. Der einzig positive Effekt ist der, dass meine Frau zu meiner Schwiegermutter zieht.

Das macht die beiden Damen und mich in gleichem Maße glücklich. Perfekte Familienharmonie.

Mein Blick wird trübe, meine Wangen hohl, nur das Fett an meiner Hüfte zeigt sich vollkommen uneindruckt. Zu allem Überfluss hat mein bester Freund nicht nur Geburtstag, sondern auch herrlichen Wein und ein geradezu unglaubliches Dessert. Abgesehen davon habe ich jetzt wirklich genug gelitten und genug ist genug. Ja, so enden meine Versuche in schöner Regelmäßigkeit. Mein letztes Tennismatch habe ich übrigens souverän mittels herausragender Psychologie gewonnen. Bei der Verlosung, wer denn den ersten Aufschlag hat, fragte ich meinen Gegner ob er eigentlich Klaus kennt. Auf seine ratlose Miene klärte ich ihn selbstlos und großzügig auf. Klaus ist der gutaussehende Typ der immer Deine Frau besucht, wenn wir unser Tennismatch austragen...



# RUHA

## SAUNAMANUFAKTUR

Unser Unternehmen wurde 1979 von den Brüdern Rudolf und Hans Stelzmüller gegründet. Heute ist RUHA-Stelzmüller an drei Standorten vertreten:

### ► **RUHA ZENTRALE LINZ**

Sauna- Schwimmbad RUHA-Stelzmüller GmbH & Co KG:

Die eigene Produktion „RUHA Saunamanufaktur“ ermöglicht passgenaue Kundenlösungen in höchster Qualität. Die große Ausstellung bietet eine optimale Informations- und Auswahlmöglichkeit. Unsere Kundenbetreuer beraten Sie gerne.

### Solarien RUHA-Stelzmüller GmbH & CoKG:

Als Ergoline-Generalimporteur behaupten wir die Position des Marktführers in Österreich. Jahrzehntelange Erfahrung, hochwertige Produkte und zuverlässiger Service sind auch hier der Schlüssel zum Erfolg.

### ► **RUHA WEST – Filiale Standort Niedersill:**

Hier bieten wir in unserer Wellnessausstellung neben unseren Saunen, Dampfbädern und Solarien noch zusätzlich folgende Produkte speziell für Hotellerie und Gewerbe: HWK-Massageliegen, REZ-Haartrockner, Entspannungsliegen u.v.m.

### ► **NEU! Filiale Salzburg, Schauraum Alpenstraße:**

Holen Sie sich Ihren eigenen privaten Wellnessbereich zu sich nach Hause und entspannen Sie, ohne dafür verreisen zu müssen. So beginnt der Urlaub für die Sinne direkt bei Ihnen zuhause – mit einer maßgefertigten Saunaoase von RUHA und hochwertigen Whirlpools der Firma Villeroy & Boch.

**Besuchen Sie uns im Schauraum in Salzburg!  
Wir beraten Sie gerne.**





Biosauna: Forsterhofgut  
Leogang

## Eigene Schreinerei seit 1979

Seit 1979 sind wir der richtige Partner für Wellness-Ausstattung und Ihr Spezialist im privaten sowie gewerblichen Bereich:

- ▶ Sauna
- ▶ Dampfbad
- ▶ Infrarotkabine
- ▶ Schwimmbad
- ▶ Hallenbad
- ▶ Whirlpool
- ▶ Solarium
- ▶ Technisches Zubehör für alle Bereiche
- ▶ Und noch vieles mehr!



Schwimmbad © Martin Pröll



Dampfbad:  
Berghotel Schmitten, Zell am See

## STANDORTE & KONTAKT



### CHRISTIAN STELZMÜLLER

*Geschäftsführer  
Zentrale Linz*

T: +43 732 77 85 83  
E: ruha@ruha.at



### THOMAS PIRNGRUBER

*Geschäftsleiter  
Filiale West & Salzburg*

T: +43 6548 201 920  
E: pirngruber@ruha.at

### ZENTRALE LINZ

Estermannstraße 8  
A-4020 Linz  
T: +43 732 77 85 83  
F: +43 732 77 85 83 20  
E: ruha@ruha.at

### FILIALE SALZBURG

Alpenstraße 29  
5081 Anif  
T: +43 6246 208 93  
F: +43 6246 208 93 20  
E: ruhasalzburg@ruha.at

### FILIALE WEST

Gewerbestrasse West 5  
A-5722 Niedernsill  
T: +43 6548 201 92  
F: +43 6548 201 92 70  
E: ruhawest@ruha.at

# PERFORMANCE RUNNING



## SKILLRUN™

SKILLRUN™ übertrifft jegliche Erwartungen, die man an ein Laufband haben kann. Dank der MULTIDRIVE TECHNOLOGY ist es das erste Laufband, mit dem sowohl Kraft, als auch Ausdauer trainiert werden kann und das dich wahrhaftig unschlagbar machen wird. Erfahre hier mehr: [technogym.com/skillrun](https://technogym.com/skillrun)

the fitness company Handels GesmbH | A-4060 Leonding | Kornstraße 1  
Tel: 0732/671000 | Fax: 0732/671000-10 | E-Mail: [info@fitnesscompany.at](mailto:info@fitnesscompany.at)

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

[www.technogym.at](https://www.technogym.at)



Technogym Austria

