

# FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Dezember 2019  
Österreich € 4,--  
Schweiz CHF 5,--  
Deutschland € 4,--

**STEPHANIE VENIER**

Neue Technogym

Markenbotschafterin

**FITNESS MODEL®**

**KALENDER 2020**

Shooting & Contest

**BODEGA  
MOVES®**

Bodywork  
meets Yoga

**IMPFFEN**

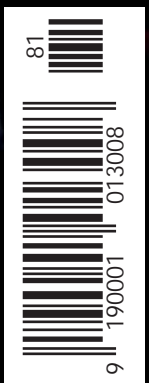
Segen oder  
Fluch

**FITINSIDER**

News & People

**R.E.S.K. TEC**

Das All in One Fitnessgerät



# PITTARELLO



**shoespower**

**Enrica Cipolloni**  
Italienische Leichtathletik-Meisterin



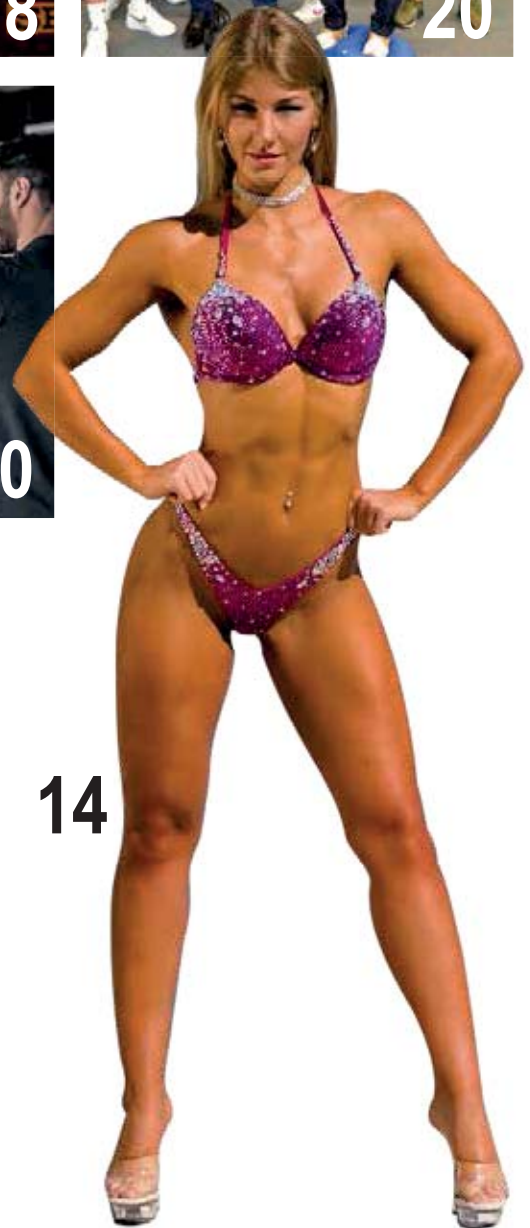
WIEN SCS Vösendorf • GRAZ Kämtnerstraße 30 • UDINE Reana del Rojale • TRIEST Einkaufszentrum Torri d'Europa - Corso Italia

[pittarello.com](http://pittarello.com)   

Aktiviere die APP



# INHALT



**6 Stephanie Venier**  
Neue Technogym Markenbotschafterin

**8 Verena Preiner**  
holt WM Bronze im Siebenkampf

**13 Eventtipp**  
FITGALA 2020

**14 Fitness Model®**  
Kalendershooting & Contest

**20 Messe Jugend und Beruf**  
Grosses Interesse am Stand der Fitnessbetriebe

**23 Neueröffnung**  
Kollerbeauty in Linz

**24 Power Plate**  
Romed Kleissl im Interview

**28 R.E.S.K. TEC**  
Das All-In-One Fitnessgerät

**34 BODEGA moves®**  
Bodywork meets Yoga

**40 Sport als Doping**  
Kathi Hönig

**36 Dr. Georg Pfau**  
Impfen – Segen oder Fluch?

**48 Thomas Styblo**  
Comeback nach 30 Jahren

**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 Kathi Hönig Fotografie Hans Kühnl Günter Hofstädter  
Shutterstock 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 1. Februar 2020  
[www.fitnessnews.at](http://www.fitnessnews.at)

# Sie möchten in der nächsten **FITNESSNEWS** Ausgabe inserieren



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



# ACISO – DAS A UND O DER FITNESSBRANCHE

## KONGRESS

**A**m 09. und 10. November 2019 traf sich das „Who is Who“ der Fitnessbranche im Koxngress Palais Kassel unter dem Motto „Treffpunkt der Besten“ zum ersten ACISO Congress.

Die Veranstaltung – unterteilt in ein Management - Programm und eine Convention - bot den mehr als 1.000 Teilnehmern und Gästen erstklassige Vorträge, Innovationen, den Blick auf Trends, eine Messe mit zahlreichen Ausstellern, beste Möglichkeiten zum Netzwerken sowie ein umfangreiches Rahmenprogramm. Das Programm, bestehend aus mehr als 100 Workshops, Kursen und Vorträgen, war voll und ganz der „ACISO Genetik“ untergeordnet.

- A** ▶ Advertising & Academy
- C** ▶ Consulting
- I** ▶ Innovation
- S** ▶ Sales & Service
- O** ▶ Operations

Der ACISO Kongress überzeugte durch sein Angebot und zeichnete sich durch einen transparenten Dialog und Kompetenzaustausch auf Augenhöhe aus. Kompromisslos die Einstellung zur Veränderung, die konsequent, mutig und achtsam im Sinne von ACISO für die Kunden mit ganzer Kraft vorangetrieben wird.

## INNOVATIONSTAG

**B**ereits am 30. Oktober 2019 fand in Salzburg der erste Innovationstag zum Thema „Die digitale Gegenwart der Fitnessbranche“ statt. In den Impulsvorträgen von namhaften Persönlichkeiten aus der Branche wurden digitale Möglichkeiten und Produkte präsentiert, die bessere Resultate für die Mitglieder bringen, diesen helfen und welche zudem die Unternehmen langfristig erfolgreich machen. Dabei konnten die 60 Teilnehmer bereits erkennen, wie weit die Entwicklung eines digitalisierten Studios bereits ist und wie wichtig die Rolle des Online Marketings in einem ausgewogenen Marketing-Mix ist.

**Kontakt**  
**ACISO Fitness & Health Consulting**  
**Almerstraße 2**  
**5760 Saalfelden**  
**Telefon: 06582/71691**  
**E-Mail: [office.austria@aciso.com](mailto:office.austria@aciso.com)**

**ACISO**  
Fitness & Health Consulting



## SCHNELLER, HÖHER, WEITER: VENIER WILL NACH GANZ OBEN

**S**tephanie Venier will hoch hinaus. Die 25-jährige Tirolerin zählt zu Österreichs schnellsten Skifahrerinnen, Geschwindigkeiten von 130 km/h sind für die Speed-Spezialistin tägliches Brot. Aber sie will noch schneller werden. „Die letzte Saison ist gut gelaufen, ich kann zufrieden sein“, betont sie mit Augenmerk auf ihren ersten Weltcup Sieg in der Abfahrt von Garmisch-Partenkirchen und Platz zwei in der Disziplinenwertung.

„Die kleine Kugel ist das Ziel, um die zu gewinnen braucht man Siege. Ich arbeite für meine Ziele und stecke mir die bewusst hoch.“

### Gelebte Partnerschaft mit Technogym

Die Basis dafür wurde im Sommer gelegt. Um noch professioneller trainieren zu können, ging Venier neue Wege. Ähnlich wie Marcel Hirscher, Anna Veith und Nicole Schmidhofer zuvor dockte sie im hochkarätigen Team von Technogym an: „Mir

gefällt das Motto: ‚Champions trainieren mit Technogym‘, das ist ein super Ansporn für den kommenden Winter. Ich bin körperlich so fit wie noch nie, im Sommer ist richtig viel weitergegangen, ich konnte alle Trainingsziele erreichen – auch dank der Partnerschaft mit Technogym.“ Im Zuge der Partnerschaft wird Venier auch den Technogym-Schriftzug auf Helm, Kappe und Haube tragen. „Ich bin sehr modebewusst, Optik ist mir wichtig. Der neue Look



ist richtig schön, mein Helm glitzert und funkt.“ Auch deshalb sei die Partnerschaft mit dem italienischen Weltmarktführer perfekt: „Bei Technogym gehen Funktionalität und Design Hand in Hand. Das passt zu meiner Herangehensweise.“

Für Gottfried Wurpes, CEO von der fitness company und seit mehr als 25 Jahren Repräsentant von Technogym in Österreich, ist Venier eine perfekte Markenbotschafterin. „Stephi ist nicht nur sportlich sehr erfolgreich, sie hat auch ein gutes Gespür für Design und Optik – und sie strahlt Exklusivität aus. Alles Faktoren, die für eine hochwertige Marke wie Technogym sehr wichtig sind.“

#### **Skillbike als ständiger Begleiter**

Gemeinsam wurde ein Set-Up erarbeitet, damit die passionierte Schnellfahrerin auch daheim die perfekten Trainingsbedingungen vorfindet. „Stephi soll die Möglichkeit haben, immer und überall

auf höchstem Niveau trainieren zu können.“ Vor allem das Skillbike hat es Venier angetan. „Der Ergometer ist mein ständiger Begleiter, im Sommer und im Winter. Es ist das perfekte Tool für mein Ausdauertraining und die Regeneration“, war der schnelle Neuzugang im Technogym-Team in der Vorbereitung sogar bei einem Rad-Rennen am Start. So will Venier zu neuen Höhenflügen ansetzen. Als Weltcup-Zweite in der Abfahrt sieht die Abfahrts-Vizeweltmeisterin von 2017 für sich vor allem im Super-G Luft nach oben. „Da muss ich besser und konstanter werden. Konstant war ich eh, aber halt zwischen 8 und 10. Ich will aber weiter nach vorne und irgendwann sicher auch dort die Kugel.“

#### **Der Generationenwechsel läuft**

Im kommenden Winter ohne WM oder Olympia stehen Weltcup-Kugeln natürlich im Mittelpunkt. „Die

Motivation ist auf alle Fälle da, ob mit oder ohne Großereignis“, versichert das Speed-Ass. Wie bei den Herren mit Marcel Hirscher fehlt bei den Damen mit der ebenfalls zurückgetretenen Lindsey Vonn, einer der Superstars des vergangenen Jahrzehnts.

Ein Generationswechsel findet also auch bei den Damen statt und Venier sieht sich gut im Rennen. „Ich bin ja für eine Abfahrtsläuferin mit 25 Jahren noch relativ jung.“ Sie habe aber auch schon erkannt: „Es rücken längst die ganz Jungen nach.“ Um Vonn sei es natürlich schade, so Venier. „Es war immer aufregend, gegen sie zu fahren. Aber sie wird schon ihre Gründe fürs Aufhören gehabt haben.“

Für die Speed-Damen beginnt der Weltcup-Winter wie immer Anfang Dezember im kanadischen Lake Louise. Bis dahin will auch Venier in Top-Form sowie bereit für Erfolge wie zuletzt sein.

FOTOS: TECHNOGYM AUSTRIA



# PREINER: GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

**P**lötzlich Weltspitze. Mit Bronze bei der Leichtathletik-WM ging der Stern von Verena Preiner so richtig auf – und das in der Königsdisziplin einer Wertsportart. Es war ein langer Weg bis hierhin, aber die Oberösterreicherin hat ihre Ziele immer beharrlich verfolgt und auch nach Rückschlägen nicht aus den Augen verloren.

Mit der Teilnahme an ihrer ersten Weltmeisterschaft wurde ein Traum wahr. Es folgte der österreichische Rekord, die Olympia-Qualifikation für Tokio 2020 und im Oktober in Doha das bisherige Glanzstück ihrer Laufbahn.

Mit der Bronzemedaille um den Hals jubelte die 24-Jährige über einen weiteren Meilenstein. Denn mit

ihren Siegen im spanischen Arona und in der deutschen Mehrkampf-Hochburg Ratingen sowie WM-Edelmetall sicherte sich die Technogym-Markenbotschafterin auch den Gesamt-Weltcup. Und als ob das nicht alles schon genug wäre, wurde Preiner bei der Lotterien Sporthilfegala auch noch als „Aufsteigerin des Jahres“ ausgezeichnet.







FOTOS: TECHNOGYM AUSTRIA, SPORTRHILFE/GEPA PICTURES, ÖLVON DER LAAGE

Dabei ist es noch gar nicht so lange her, sechs Jahre nämlich, dass sich das ÖLV-Aushängeschild während einer langwierigen Verletzungspause die Sinnfrage stellte: „Funktioniert das wirklich mit dem Siebenkampf?“ Als dann auch noch eine Operation am Blinddarm dazu kam und der Körper rebellierte, stand sie kurz davor, die bevorzugte Disziplin links liegen zu lassen. „Eigentlich wollte ich bereits auf die 400 m Hürden umsteigen, weil in der Zeit im Mehrkampf gar nichts weiter gegangen ist.“ Doch Preiner blieb hartnäckig, nahm alle Hürden und erfüllte sich den Traum von einer Karriere als Siebenkämpferin. „Eine Disziplin allein wäre mir auch zu langweilig gewesen.“ Seit bald zehn Jahren an ihrer Seite:

Coach Wolfgang Adler. „Er setzt immer wieder neue Reize im Training, stellt mir neue Herausforderungen und er kennt mich in- und auswendig. Das ist ein ganz wichtiger Punkt, warum wir so erfolgreich arbeiten.“ Und weil man mit dem Team dahinter einen klaren Plan geschmiedet hat – für Kraft- und Ausdauertraining, für die Regeneration, für die Ernährung und das Thema Sportpsychologie.

Im Olympiazentrum auf der Linzer Gugl findet Preiner die perfekte Infrastruktur vor – und ist deshalb dort auch beinahe täglich anzutreffen. Vor allem die 2018 installierte Kraftkammer powered by Technogym hat es ihr angetan und da ganz besonders die Geräte der SKILL LINE. „Damit haben wir den nächsten Level erreicht, kön-

nen professionell arbeiten und haben alle Möglichkeiten. So macht das Training richtig Spaß“, ruht sich die Kämpferin nicht auf ihrem WM-Erfolg aus.

Denn an alten und neuen Zielen mangelt es nicht. Hier die magische 7.000-Punkte-Marke, etwas, das erst vier Mehrkämpferinnen gelungen ist, da der Traum von einer Olympia-Medaille. Vielleicht schon bei den Sommerspielen 2020 in Tokio? „Ich gehöre dort sicher wieder zum Kreis der Medaillenkandidatinnen“, gibt sich Preiner selbstbewusst. Nur an eine Sache muss sich die bodenständige Ebenseerin noch gewöhnen: das Rampenlicht. „Beim Weitsprung-Anlauf fühle ich mich noch ein bisschen sicherer als auf der Bühne – aber Übung macht den Meister.“





# LET'S MOVE

## BEWEGT ÖSTERREICH



**L**et's Move for a better World geht bereits in die 7. Runde. Die globale Kampagne von Technogym gegen Bewegungsmangel und Übergewicht findet 2020 von 16. März bis 4. April statt – und hat sich ein großes Ziel gesteckt. 2020 soll bei den Teilnehmern aus rund 35 Ländern erstmals die magische Millionenmarke geknackt werden.

„Die Begeisterung wächst von Jahr zu Jahr und geht dank modernster Technologien längst über die Fitnessbranche hinaus. Klar ist aber auch, dass die Clubs nach wie vor das Herzstück der Kampagne sind“, ist Gottfried Wurpes, CEO von the fitness company, von der Fortsetzung des positiven Trends überzeugt.

In Österreich wurden 2019 in 31 Fitness-Einrichtungen rekordverdächtige 24 Millionen MOVEs – Technogym-Einheit zur Aktivitätsmessung unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness – gesammelt. Auch im kommenden Jahr können MOVEs wieder in allen teilnehmenden Fitness-Einrichtungen und beim Training im Freien gesammelt werden. Jeder MOVE, der in der mywellness-Cloud gespeichert wird, zählt!

Und das doppelt, denn die Let's Move for a better World-Kampagne ist nicht nur ein effektives Tool für Fitness-

Clubs, um mit Community-Aktionen und hochkarätigen Goodies neue Mitglieder zu gewinnen. Durch das Engagement in den Sozialen Medien, das durch alle Teilnehmer und den Hashtag #LetsMoveforabetterWorld geschaffen wird, gibt es auch einen viralen (Werbe-)Effekt.

#### **Prominente Influencer:**

Unterstützt wird Let's Move for a better World wieder von den Technogym-Markenbotschaftern Anna Gasser, Anna Veith oder Julian Eberhard sowie den Fußballern des ÖFB-Nationalteams und dem Olympic Team Austria. „Ich freue mich auf die Challenge! Als Sportlerin ist es Teil meines Jobs, Menschen den Spaß an Bewegung näher zu bringen und zu zeigen, welche positiven Nebeneffekte das hat“, ist Snowboard-Olympiasiegerin Gasser auch 2020 wieder Teil des Erfolgsprojekts.

Um so mehr MOVEs im Fitnessclub gesammelt werden, umso mehr Technogym Equipment wird an ausgewählte Schulen gespendet. Die Anmeldung zur Challenge startet schon bald. Einfach online anmelden und schon bist du Teil der Kampagne.

#### **Alle Informationen:**

[www.technogym.com/letsmove](http://www.technogym.com/letsmove)

## Neujahrsempfang

Pünktlich zum 01. 01. 2020 ab 11 Uhr ist es so weit. Thomas Schedlberger lädt zum 20 Jahre PROMED5 Neujahrsempfang und zur Eröffnung des neuen Bereichs der „Alles außer Gewöhnliches“ verspricht! Vintage Turnunikate aus Büffelleeder und spannende Bildimpressionen von Starfotograf Lee Jeffries treffen auf bewährte Technogym Trainingsstationen neuester Generation mit Panoramablick in die grüne Garten-oase. Fitness Model Siegerin Madlen Steiner ziert die neueste Promed5 Imageserie.



## Terminator - Dark Fate

Arnold Schwarzenegger ist 30ig Jahre nach Teil 1 wiederum als T-800 im neuen Terminator Streifen zu sehen. An seiner Seite kämpft als Sarah Connor auch diesmal Schauspielerin Linda Hamilton. Alle Schwarzenegger Fans haben auf den bereits 6. Terminator Film, bei dem Terminator Erfinder James Cameron als Produzent wieder mit im Boot ist, schon sehnsüchtig gewartet. Gedreht wurde an der Grenze zwischen Mexiko und den USA und in Ungarn, wo auch Arnolds langjähriger Freund Ferdinand Krainer vorbei schaute.



## Legendentraining

Ende der 70iger und Anfang der 80iger Jahre trainierten Christian Janatsch und Karl Hauer im legendären Wiener Bodybuilding-Studio „Rabenstreet“. Geschenkt haben sie sich damals nichts. Das Training konnte nicht lang genug und nicht schwer genug sein. Die Erfolge stellten sich dementsprechend ein und beide konnten zahlreiche nationale und internationale Erfolge feiern und erreichten auch außerhalb der Bodyszene einen enormen Bekanntheitsgrad. Ende September stand im Almesberger Fitnesscenter wieder einmal ein gemeinsames Training an.



## Power Days

Erfolgs- und Motivationscoach Jürgen Höller begeisterte in der Münchner Olympia-Halle am ersten November Wochenende seine Fans. Pop Titan Dieter Bohlen verriet dabei seine Erfolgsstrategien. Fitness Model Linda Lengl, die bereits mehrmals nationale und internationale Erfolge feiern durfte, hatte für dieses Event eine VIP-Card gewonnen und durfte für ein Foto mit Bohlen auf die Bühne. Aktuell ist der Musikproduzent und Songwriter gerade auf Tour. Ob er sich Tipps für seine Fitness von Linda geholt hat, das wissen wir nicht.



*Save  
the date*

**28. März**

20.00 Uhr

**FITGALA**

**2020**

**CASINO LINZ**

Das Erlebnis.

**TREFFPUNKT**  
Der Fitnessbranche

**FITNESS MODEL®**  
International Contest

Verleihung  
der **FITNESS AWARDS**

**VIP-Tickets zum Preis von € 49,--**  
inklusive Buffet und Getränke können Sie unter 0650/24 36 389 bestellen.



**Z**um Shooting für den Fitness Model Kalender 2020 fanden sich im Wellness- und Fitnesshotel Almesberger zehn durchtrainierte Damen und zwei ebenso fitte Herren ein. Die Zeitschrift FITNESSNEWS lud die Teilnehmer nach Aigen-Schlägl, wo sie von den Top-Fotografen Günter Hofstädter und Hans Kühnl ins rechte Licht gerückt wurden. Um das Styling der Teilnehmerinnen kümmerten sich Model Ikone Doris Grausam und Ex-Miss

Austria Helga Scheidl. Andrea Eckerl moderierte am Abend den Fitness Model Contest, wo die Damen im Kleid und Bikini von einer Fachjury bewertet wurden.

Das Hotel Almesberger im nördlichen Mühlviertel war für das Shooting der ideale Platz, wo sich alle Models und auch die vielen Gäste, die mitgekommen waren, von der ersten Minute an wie zuhause fühlten. Dazu trugen die angenehme

Atmosphäre des ganzen Hauses, das überaus freundliche Personal, eine perfekte Organisation und letztendlich auch das Wetter, das im Laufe der Tage immer freundlicher wurde.

Ob am Pool, im Fitnesscenter, oder der großzügigen Gartenanlage, überall fanden sich Plätze zum Shooten, ja sogar in der Tiefgarage, wo ein überdimensionaler Reifen als Requisite diente. Beim Shooting waren neben den weiblichen Models



1  
5



2



3



4

- 1 Sabine Moser, Isabella Pabst, Madlen Steiner
- 2 Laura Cepecu, Madlen Steiner, Isabella Pabst
- 3 Die Teilnehmerinnen in Wertungsrunde 1

- 4 Fitness-Club Leiter Stefan Haudum als Hahn im Korb
- 5 Platz 4 beim Model Contest – Sabine Moser



auch Matthias Riegler, der sich heuer den Natural Bodybuilding WM Titel holte und Aaron Aussermair, der bereits mehrmals beim Mister Adonis Bewerb erfolgreich am Start war, mit dabei.

Leider konnten die Teilnehmerinnen, die beim Fitness Model Contest am Abend noch auf den Laufsteg mussten, nicht die kulinarischen Köstlichkeiten der Küche genießen. Das Hotel Almesberger ist für seine ausgezeichnete Küche bekannt und das 6-Gängige Abenddinner überzeugte restlos.

Die fünffache Miss Fitness Austria

Andrea Eckerl führte wie immer mit viel Charme und Fachwissen durch den Abend. Die Damen und Herren der Jury bewerteten die Teilnehmerinnen zunächst im Abendkleid und dann im Bikini und auch das Shooting vom Nachmittag wurde in die Wertung mit eingerechnet. Dabei hinterließen Madlen Steiner, Isabella Pabst und Laura Cepeu den besten Eindruck. Diese drei durften dann die Siegerschleifen und Trophäen in Empfang nehmen. Beklatscht wurden die Teilnehmerinnen auch von den Bodybuilding-Legenden der 80iger



6



7



8



9



10





11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

- 6 Matthias Riegler und Aaron Aussermair
- 7 Beeindruckte beim Shooting – Laura Cepeu
- 8 Ildiko Martin schaffte Platz 5 beim Contest
- 9 Akrobatische Einlage – Isabella Pabst
- 10 Das Wellness- und Fitnesshotel als Top Location
- 11 Hat bereits Model Erfahrung – Marlene Nadlinger
- 12 Madlen Steiner – Balanceakt für die Fotografen
- 13 Helga Scheidl, Sabine Moser und Doris Grausam
- 14 Günter Hofstädter, Peter Papula, Hans Kühnl
- 15 Beste Stimmung herrschte im „Pfandl“

- 16 Helmut und Roswitha Sturm
- 17 Line-Up in der Bikini Runde
- 18 Anita Augl – die Lederhose durfte nicht fehlen
- 19 Madlen Steiner und Hans-Georg Baumgartner
- 20 Die strahlende Siegerin – Madlen Steiner
- 21 Karl Hauer und Thomas Schedlberger
- 22 Erstmals dabei – Katharine Schönberger
- 23 Anita Augl: Es hat echt Spaß gemacht!
- 24 Heidi Pertiller aus Salzburg
- 25 Natural Bodybuilding Weltmeister Matthias Riegler



22



23



24



25



26



27



28

Jahre. Die mehrfachen Mister Austria Sieger Karl Hauer und Christian Janatsch waren ebenso gekommen, wie die oftmaligen Staatsmeisterinnen Hermine Klinger und Elisabeth Resch. Thomas Styblo, 1988 mit Elisabeth Resch Vize-Weltmeister im Paarposing und bei den Junioren, lüftete auf der Bühne auch ein Geheimnis. Nach 30 Jahren bereitet er sich auf ein Comeback vor. Als Vorgeschmack ließ er die Zuschauer schon einmal einen Blick auf seinen Six-Pack werfen. Nach der Siegerehrung wurde im Restaurant Pfandl ausgiebig bei

besten Stimmung bis spät in die Nacht gefeiert. Und ja, jetzt bekamen auch die Teilnehmerinnen endlich etwas zu essen. Nach dem Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offen ließ, wurden bei strahlendem Wetter die Models noch einmal vor die Kamera gebeten und danach war Relaxen im wunderschönen SPA angesagt. Vom 28. – 30. Juni wird man sich im Wellnesshotel Almesberger wieder treffen, dann findet dort das FITNESS CAMP 2020 statt und vielleicht möchten auch Sie dabei sein. **Infos: [office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)**



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



- 26 Machte ihre Sache gut – Iris Wintschnig
- 27 Isabella Pabst – nur ganz knapp Platz 1 verpasst
- 28 Die Models hatten jede Menge Spaß beim Shooting
- 29 Sabine Moser und Madlen Steiner
- 30 Laura Cepeu freute sich über Platz 3
- 31 Marlene Nadlinger beim Posen
- 32 Auch Spaß muss sein – Isabella und Anita
- 33 Thomas Styblo – Top in Form
- 34 Aaron Aussermair – Mr. Adonis Teilnehmer

- 35 Sabine Moser – wer ist am anderen Ende?
- 36 Zum ersten Mal dabei – Iris Wintschnig
- 37 Laura Cepeu und Heidi Pertiller
- 38 Andrea Eckerl, Thomas Styblo, Elisabeth Resch
- 39 Erika Papula mit Ex-Mr. Austria Karl Hauer
- 40 Sehr professionell vor der Kamera – Isabella Pabst
- 41 Die Fitness Model Teilnehmerinnen kurz vor dem Auftritt
- 42 Die Models ausgestattet von NATURANA
- 43 Katharine Schönberger beim Aufwärmen



## MESSE „JUGEND UND BERUF“ GROSSES INTERESSE AM STAND DER FITNESSBETRIEBE

**M**ehr als 300 Aussteller zählte man auf Österreichs größter Berufsinformationsmesse „Jugend und Beruf“, die vom 2. – 5. Oktober in der Messe Wels stattfand. Auf 22.500 Quadratmetern waren alle Branchen von A – Z vertreten. Zum bereits dritten Mal waren auch die Oberösterreichischen Fitnessbetriebe mit einem Informationsstand dabei, wo man den jungen Interessenten den Beruf des Fitnessbetreuers/-betreuerin



Branchensprecher Christian Prechtl beim TV1 Interview.

**Dr. Robert Steiner, Fachgruppengeschäftsführer, Mag. Doris Humer, Präsidentin der Wirtschaftskammer O.Ö. und Branchensprecher Christian Prechtl.**



schmackhaft machte. „Schon am ersten Tag war der Andrang und das Interesse recht groß“, erzählt Mag. Markus Kienzlbauer von der Berufsschule 1 in Linz, der gemeinsam mit den Lehrlingen aus verschiedenen Fitness-Studios vier Tage lang für Fragen mit Rat und Tat zur Verfügung stand. „Das Thema Gesundheitsvorsorge hat in unserer Gesellschaft einen immer größeren Stellenwert und niemand kann diesen Markt besser bedienen als die Fitnessclubs“, erklärt Branchenspre-

cher Christian Prechtl. „Die Duale Ausbildung dauert drei Jahre, die sowohl am Arbeitsplatz in den Studios, wie auch in der Berufsschule stattfindet. Um die Qualität der Studios weiter zu erhöhen wurde seitens der Fachgruppe die ARGE Quality Fitness gegründet und wir sind gerade dabei eine Selbstevaluierung auf den Weg zu bringen“, ergänzt Dr. Robert Steiner. Am Stand der Fitnessbetriebe konnten die Jugendlichen auch gleich ihre Fitness testen. Nach dem letzten Messetag zog Mag. Kienzl-

bauer eine sehr positive Bilanz: „Das Interesse für den Lehrberuf des Fitnessbetreuers, der Fitnessbetreuerin wird immer größer und so hoffen wir, dass sich viele der jungen Damen und Herren, die auf der Messe waren, sich für diesen Beruf der Zukunft entscheiden“.



FOTOS: FITNESSNEWS, WKÖ





## ZUTATEN

## Für den Teig:

250 g Kürbis  
 1 EL Leinsamen, gemahlen  
 3 EL Wasser  
 200 g Mandelmehl  
 180 g Xylit  
 1/4 TL Salz  
 1 TL Backpulver  
 4 EL Kokosöl

## Für die Tinktur:

2 EL Xylit  
 1/4 TL Zimt  
 2 EL Wasser

## Vegane Kürbis Blondies

**E**s ist wieder Kürbis-Saison! Zeit für leckere Kürbis Blondies, die obendrein vegan sind. Sie sind gesund, glutenfrei und ohne raffinierten Zucker gebacken! Ein einfaches, süßes Kürbis Rezept für die anstehende Herbstzeit! Um die Blondies geschmacklich abzurunden, habe ich ein wenig Xylit-Zimt Tinktur darüber verteilt.

**1** Den Kürbis schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und weich garen.

**2** Anschließend im Mixer oder mit dem Pürierstab zu Brei verarbeiten bzw. stampfen. Beiseitestellen.

**3** Den Backofen auf 180° C vorheizen und eine quadratische oder rechteckige Form (ca. 20 x 20cm) mit Backpapier auslegen.

**4** Die Leinsamen mahlen, mit dem Wasser verrühren und aufquellen lassen.

**5** Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit allen anderen Zutaten zu einem glatten Teig rühren und in die Form geben.

**6** Die Oberfläche glätten und im Backofen für ca. 25 -30 Minuten backen. Anhand der Stäbchenprobe, mit einem Holzstäb-

chen testen ob der Kuchenteig durchgebacken ist.

**7** Teig aus dem Backofen nehmen, Xylit, Zimt und Wasser kurz verrühren und über den Teig geben. Sobald er abgekühlt ist in 10 Stücke schneiden und servieren.

NÄHRWERTE  
PRO STÜCK

194 kcal / F 9 g / KH 15 g / E 11 g

powered by  
 **FITNESS.AT**



## IHRE ORDINATION FÜR NICHT-OPERATIVE, ÄSTHETISCHE MEDIZIN IN LINZ

**A**b Dezember 2019 eröffnet mit „Kollerbeauty“ Medical Spa die erste Anlaufstelle für nicht-operative, medizinische Schönheitsbehandlungen von Haut, Haaren und Gewebe. Mit der Durchführung von regelmäßigen, medizinischen Treatments, werden natürliche Alterungsprozesse sanft aber effektiv hinausgezögert. Dabei soll keine Typveränderung stattfinden, sondern vielmehr die natürliche Schönheit unterstrichen werden. So liegt der Fokus auf einem reinen, feinporigen Hautbild ohne Rötungen und Pigmentflecken, weniger Falten und einer guten Durchfeuchtung der Gesichtshaut. Für die Silhouette wird ein festeres und straffes Körpergewebe angestrebt. Wichtig dabei ist: Alle Behandlungen sind nicht-operativ und medizinisch. Das bedeutet, dass ausschließlich ein Team von ÄrztInnen bzw. von medizinischem Personal (z. B. Diplomkrankenschwester) Behandlungen durchführt. Auch die eingesetzten Geräte sind nur für den medizinischen Bereich geeig-

net und dadurch im Vergleich zu kosmetischen Apparaten besonders effektiv. Nur so kann höchste Qualität für Ihre Schönheit und Gesundheit gewährleistet werden! Dr. Matthias Koller, als Plastisch-Ästhetischer Chirurg bereits vielen bekannt, erweitert damit sein Behandlungsspektrum um die nicht-operative Schönheitsmedizin.

### Breites Behandlungsspektrum

Das Behandlungsspektrum für das Gesicht umfasst beispielsweise Behandlungen mit Botox, Hyaluronsäure-Fillern, Profilho, Microneedling sowie Laser. Für eine schlanke und straffe Silhouette wird die Stoßwellentherapie sowie Kryolipolyse (Kältebehandlung) eingesetzt. Weiters bietet Kollerbeauty aber auch medizinische Speziallösungen für definierte Probleme. Beispielsweise bei vermehrtem Achselschwitzen durch die Behandlung mit miraDry, bei Aknenarben mit IPL und ablativer Radiofrequenz, bei Haarausfall die Behandlung mit Eigenblutplasma (PRP).

### Regelmäßige Behandlungen für mehr Wohlbefinden!

Im Bereich der Anti-Aging-Behandlungen gilt sicher: Nur mit regelmäßigen Treatments kann ein optimales Ergebnis erzielt werden. Im Rahmen der Beratung wird daher ein umfassender, individueller Behandlungsplan für Sie erarbeitet.

**Kostenlosen Beratungstermin vereinbaren**  
**+43 732 / 777 067, E: [office@kollerbeauty.at](mailto:office@kollerbeauty.at)**  
**Kollerbeauty | Dr. Matthias Koller**  
**Mozartstraße 6-10, 4020 Linz**  
**[www.kollerbeauty.at](http://www.kollerbeauty.at)**



# BODY & SOUL

# INHABER ROMED KLEISSL

# IM INTERVIEW

**D**er Tiroler Romed Kleissl zählt in den 80iger Jahren zu den erfolgreichsten Athleten im Bodybuilding-Sport und konnte zahlreiche Erfolge feiern. Im Jahr 2001 machte er seine Leidenschaft auch zu seinem Beruf. Er eröffnete in Innsbruck das Body & Soul. Bis heute sind es bereits 4 Clubs geworden, in denen 8.500 zufriedene Kundinnen und Kunden trainieren. Die Trainingsmöglichkeiten an den vier Standorten sind sehr vielfältig. Vor wenigen Monaten hat sich Romed Kleissl auch für die POWER PLATE Station in seinen Studios entschieden. Wir haben den umtriebigen Unternehmer in Innsbruck besucht und ihm ein paar Fragen gestellt.

**FN: Romed zuerst Gratulation zu deinen Clubs, die alles bieten, was sich der Fitness-Fan nur wünschen kann. Was auffällt ist, dass Du sehr viele verschiedene Trainingsmöglichkeiten anbietest, seit geraumer Zeit auch die POWER PLATE Station. Was war die Überlegung dafür?**

**RK:** Vorab herzlichen Dank für Deine Gratulation – enorm viel Engagement und Herzblut habe ich gemeinsam mit meinem Team in die derzeit vier Tiroler Clubs gesteckt. Die Frage warum POWER PLATE ist relativ einfach zu beantworten: Das Vibrationstraining passt optimal zu unserem Zielpublikum den BEST AGERN. Hier spielt die Trainingszeit eine wichtige Rolle. Ob unsere Mitglieder abnehmen wollen, die Figur in Schuss halten, Muskulatur aufbauen oder den Rücken trainieren möchten – mit der Power Plate kom-

men sie ihren persönlichen Zielen schnell ein ganzes Stück näher.

**FN: Benützen deine Kundinnen und Kunden die POWER PLATE zusätzlich zu ihrem Cardio- und Krafttraining oder gibt es auch welche, die ausschließlich dieses zeitsparende Workout bevorzugen?**

**RK:** Hier sehe ich das Verhältnis 20 zu 80 Prozent. Die Mehrheit unserer Mitglieder nutzt die Power Plate als sinnvollen Zusatz zum konventionellen Training, sowie als Garant für schnell sicht- und spürbare Erfolge. Verstärkt in letzter Zeit haben wir aber mehr Interessenten im Club, die sich ganz speziell über die neue Generation der Power Plate informieren möchte. Dies hängt sicherlich mit unserem Zielpublikum sowie dem Bekanntheitsgrad der Marke zusammen. Auch ist die Power Plate ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheitsprogramme und den damit verbundenen Seminarwesen wie Jungbrunnen, Mobility oder auch dem Schöne-Beine-Programm.

**FN: Du hast POWER PLATE Training auch schon früher angeboten, was hat dich veranlasst auf die POWER PLATE Station umzusteigen und was ist der gravierende Vorteil?**

**RK:** Die neue Generation der Power Plate hat einen wesentlichen Vorteil: das integrierte Seilzugsystem für ein gezieltes Oberkörpertraining. Ein weiteres Highlight ist die enorme Auswahl an diversen Trainingsprogrammen mit den

verschiedensten Übungen. Die einfache Bedienung über den großen Touchscreen, auf dem alle Übungen als Video gezeigt werden, ist überzeugend und einzigartig. Auch hat mich das gesamte Design beeindruckt, ein echter Hingucker. Meine Gesundheitscoaches haben eine riesen Freude mit der neuen Generation. Sie sind rundum zufrieden. Aus zufriedenen Trainern resultieren zufriedene Mitglieder – genau das wollen wir doch alle in unserer Branche.



FOTO: POWERPLATE



# Wir nehmen Ihre **ALTE** (Power Plate) in ZAHLUNG!

*Bye Bye*

## **Pro5** it's time to change!

Unsere **Pro5** hat uns viele Jahre, fast Jahrzehnte treue Dienste geleistet. Doch irgendwann ist es Zeit für die **neue Generation** um Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen und die neue Art des Power Plate Trainings anbieten zu können.



- integr. Seilzugsystem
- Touchscreen Display
- höhere Leistung



Pro4plus



Pro6plus

**Fordern Sie jetzt Ihr individuelles  
Inzahlungnahme-Angebot an:**

beratung@powerplate.at oder Tel: +49 (0)69-9494 754 - 0

POWER  PLATE®

www.powerplate.at

# FITNESS MODEL<sup>®</sup> KALENDER

2020

**Jetzt!**  
erhältlich

€ 25,-

Inklusive Verpackung  
und Versand



**FITNESS MODEL<sup>®</sup> KALENDER**

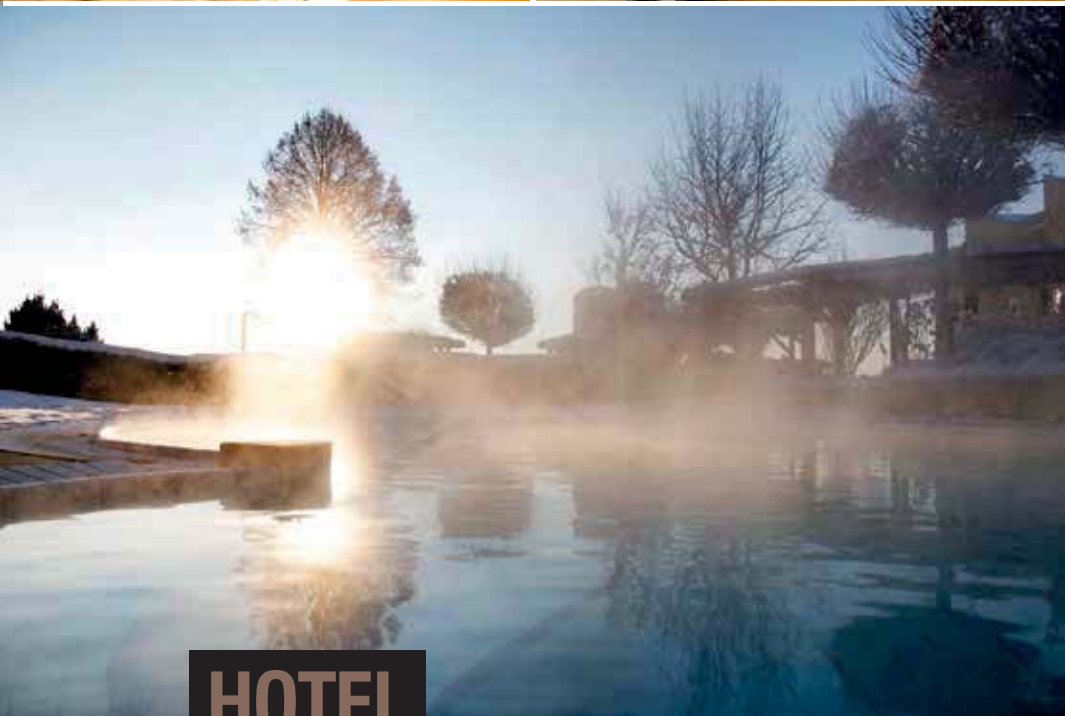
2020

JANUAR	
SA	SO
4	5
11	12
18	19
25	26
27	28
29	30
31	

01

JÄNNER

Bestellungen an: [office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)



# HOTEL ALMESBERGER\*\*\*\*S FITNESSHOTEL 2.0

**I**nmitten unberührter Natur und doch verkehrstechnisch günstig gelegen, zählt das Hotel Almesberger zu den beliebtesten und größten Wellnessoasen des Landes. Gleichzeitig ist das Resort ein Eldorado für Fitnessbegeisterte jeden Alters.

Dabei begnügt man sich bei Weitem nicht mit den für ein Vier-Sterne-Superior-Haus üblichen Sportmöglichkeiten. Viel mehr bedeutet „Fitness by Almesberger“, dass sich jede Sportlerin und jeder Sportler – unabhängig vom individuellen Trainingsniveau – optimal betreut fühlt. Vom Training im 250 m<sup>2</sup> großen Fitness-Studio, wahlweise frei oder mit Personal Coach, über die ideale Ernährung bis hin zur Regeneration. Denn für die rasche Erholung der

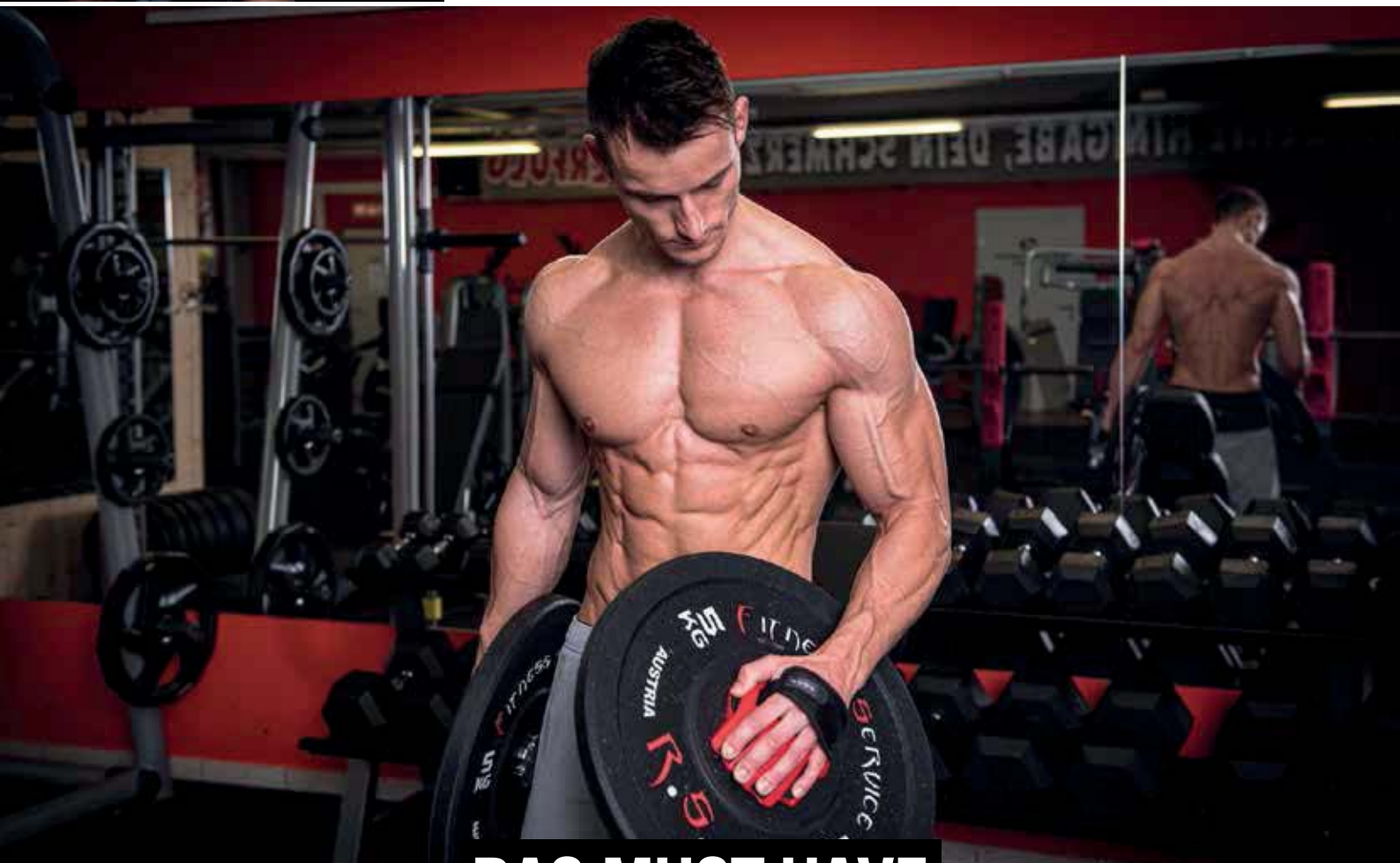
Muskulatur bietet sich eine breite Palette von Möglichkeiten. Immer beliebt ist natürlich die klassische Sportmassage. Aber auch entsprechende Bewegungsprogramme sowie verschiedenste Spezial-Behandlungen stehen zur Auswahl – bis zur Oxithermie. Bei dieser selten zu findenden, aber sehr effektiven Behandlung, wird der Körper durchwärmt und gleichzeitig intensiv mit Sauerstoff versorgt. Neben der muskelentspannenden Wirkung können damit Durchblutung wie auch Sauerstoffversorgung gefördert werden, womit gleichzeitig der Abbau des unliebsamen Lactats in der Muskulatur beschleunigt wird. Ideal zum Wohlfühlen bzw. für intensive Trainings im Rahmen eines tollen Fitness-Urlaubes ...

## TOP IN FORM

5 Tage / 4 Nächte inkl. Almesberger Genusspension sowie einer Anamnese, Muskelfunktionstest, Wirbelsäulencheck, Trainingsplan für zuhause, 20 Minuten BioSun, einer 25-minütigen Sportmassage sowie einer Endermologie-Behandlung zur Entschlackung für SIE bzw. einer Oxithermie-Behandlung zur Regeneration für IHN  
ab NUR € 640,- p.P.

Hotel Almesberger\*\*\*\*s  
Gruber Hotel GmbH  
Marktplatz 4,  
A-4160 Aigen-Schlägl  
+43 7281 8713  
hotel@almesberger.at  
www.almesberger.at

**Almesberger**\*\*\*\*s  
Wellness- und Fitnesshotel



# DAS MUST HAVE IN DEINER FITNESSSTASCHE **R.E.S.K. TEC** DAS ALL-IN-ONE FITNESSGERÄT

**R**.E.S.K. Tec ist eine Weltneuheit in der Fitnessbranche, die viel Zeit, Kosten und Platz spart.

Dabei handelt es sich um ein einzigartiges Multi-Griff-System, das von Fitness Service R.S. Inhaber Ral-

ph Schatz und drei Partnern entwickelt und im Frühjahr 2020 auf den Markt gebracht wird. Es ist extrem vielseitig, einfach zu transportieren, an jedem Ort verwendbar und sowohl für Studios, als auch für das Training zuhause perfekt geeignet.

Natural Bodybuilding Welt- und Europameister Matthias Riegler hat den Griff getestet. „Mit ein paar Hantelscheiben in verschiedenen Gewichtsabstufungen kann der ganze Körper perfekt trainiert werden. Gerade bei Home-Workouts

FOTOS: OLIVER GRATZER



ersetzt der Griff teure Kurz- und Langhantelset sowie viele weitere Platzraubende Fitnessgeräte“ ist Matthias Riegler begeistert.

Im Studiobetrieb ersetzt er unzählige Griffe für den Kabelzug. Auch für das Training mit Widerstandsbändern und Freeletics Übungen ist „R.E.S.K. Tec“ perfekt geeignet. Sowohl Isolations- wie auch Grundübungen können von Männern und Frauen optimal ausgeführt werden“, erzählt der Top-Athlet. „Alle, die bereits mit der Weltneuheit trainierten, waren sofort begeistert und wollten wissen, wann und wo man das brandneue und einzigartige All-in-One Fitness-gadget erwerben kann.“

**Trainiere den ganzen Körper mit nur einem Fitnessstool**

- Einfach zu transportieren
- Überall verwendbar
- Günstige Alternative zu Kurz- und Langhantel-Sets
- Konzipiert für Full-Body-Workouts
- Ersetzt unzählige Griffe am Kabelzug
- Verwendbar für mehr als 100 Übungen
- Ideal für Freeletics Übungen
- Optimal für den Heim und Studio-gebrauch
- Geeignet zum Training am Kabelzug
- Geeignet zum Training mit Widerstandsbändern

- verwendbar mit Hantelscheiben aller Hersteller
- Ideal für Isolations- und Grundübungen
- In verschiedenen Farben erhältlich
- Fremde und verschwitzte Griffe im Studio gehören der Vergangenheit an
- DEIN GRIFF DEIN WORKOUT DEIN SCHWEISS

**Bestellungen und Infos:**

R.E.S.K. TEC  
www.resktec.com

**R.E.S.K. TEC**





# DER FIBO INNOVATION & TREND AWARD PRÄSENTIERT PRODUKTE ERSTMALS IM VIRTUAL GYM

**N**icht nur anschauen, sondern live erleben: Auf die Nominerten und Gewinner des FIBO INNOVATION & TREND AWARDS wartet auf der Messe eine ganz besondere Inszenierung. Mittels Virtual Reality

werden die Produkte in einer animierten Studioumgebung auf der Messe greifbar. Damit rücken die Preisträger noch mehr als sonst in den Fokus der rund 145.000 Besucher, die jedes Jahr vor allem aufgrund der Innovationen

und Neuheiten zur FIBO kommen. So sucht die FIBO nun wieder die Produkte von Morgen und ist dabei mit zwei neuen Kategorien rund um die gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit am Puls der Zeit.



Aufmerksamkeit, denn ein besseres Publikum gibt es nicht: Die Gewinner werden beim European Health & Fitness Forum (EHFF) bekannt gegeben. Rund 600 Spitzenvertreter und Medien der internationalen Fitnessbranche kommen zum Top-Kongress einen Tag vor Beginn der FIBO 2020.

**Neu: Produktpräsentation im Virtual Gym**

Wer Innovationen sucht, geht auf der FIBO 2020 in die neu konzipierte Future-Halle 5.1. Hier stehen Neuheiten, Start-ups und Zukunftsthemen im Mittelpunkt. Mittendrin sind die Nominierten und Gewinner des FIBO INNOVATION & TREND AWARDS, die 2020 erstmalig die Möglichkeit bekommen, den Besuchern ihr Produkt in Form von 3D-Darstellungen im Virtual Gym zu präsentieren. Der Einsatz des Produktes wird so perfekt simuliert und die Besucher können es im realen Umfeld erleben.

**Am Puls der Zeit**

Jedes Jahr zeigt der FIBO INNOVATION & TREND AWARD wohin es geht in der Fitnessbranche, und fördert so die Weiterentwicklung des Sektors. Dabei verändert er sich stetig. So auch im nächsten Jahr, wenn zwei neu hinzugekommene Kategorien den Zeitgeist aufgreifen. Die FIBO sucht erstmals auch einen Gewinner im Bereich Healthy Nutrition, inzwischen ein Milliardenmarkt und nicht mehr wegzudenken von der Messe. Der Award hilft auf diese Weise bei der Orientierung in der inzwischen so großen Sortimentsauswahl in Sachen Fitness Food. Neu ist auch die Kategorie Ökologie & Nachhaltigkeit, ein Thema das auch in der Fitnessbranche immer mehr in den Fokus rückt.

Mit den Kategorien Digital Fitness, Gesundheit & Prävention, Lifestyle, Life-Balance & Wellness, Performance und Start-up werden weite-

re zentrale Trendthemen des Marktes aufgegriffen.

Über die Qualität der Einreichungen entscheidet 2020 wieder eine internationale Fachjury. Dazu gehören unter anderen Prof. Dr. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, Dr. Niels Nagel, Geschäftsstellenleiter des DIFG e.V. und Prof. Dr. Thomas Rieger, Professor für Sportmanagement an der University of Applied Sciences Europe.

Unter [www.fibo.com/award](http://www.fibo.com/award) finden Aussteller alle relevanten Anmeldeunterlagen. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.

**Über die FIBO**

Sie ist die weltweit größte Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit und der Ort für Innovationen, Investitionen und Trends: Auf der FIBO in Köln treffen sich rund 1.100 Aussteller und 145.000 internationale Fach- und Privatbesucher aus 133 Nationen. Dabei bietet die FIBO internationales Business und Networking, aber begeistert auch Fitnessfans mit einem tollen Live-Erlebnis. 2020 findet die Messe vom 2. bis 5. April statt. Mit weiteren FIBO-Shows in China, Mexiko, Afrika, Singapur und den USA ermöglicht die FIBO zusätzlich den Zugang zu den dynamischsten und wichtigsten Fitnessmärkten weltweit.

[www.fibo.com](http://www.fibo.com)



Wer dabei ist, wird gefunden. Schon vor Messebeginn werden alle Nominierten in den FIBO-Medien vom Newsletter bis zum Show Guide beworben. Auch die Preisverleihung verspricht ein hohes Maß an

FOTO: FIBO




**FIBO** GLOBAL  
FITNESS

GET YOUR  
**TICKET**

**The leading international trade show  
for fitness, wellness & health**  
Exhibition Centre Cologne, 2 – 5 April 2020

Organised by

 Reed Exhibitions







## BODEGA MOVES® BODYWORK MEETS YOGA

**D**as Erfolgskonzept BODEGA moves® erfreut sich immer mehr Beliebtheit in der Fitnessszene. Das funktionale Ganzkörperworkout mixt Elemente aus dem Power Vinyasa Yoga mit Bodyshaping und Functional Training. Im Fokus des Workouts steht das Training der Core-Muskulatur, die funktionale Ganzkörperkräftigung, die Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates sowie die Verbesserung der Beweglichkeit. BODEGA moves® stärkt den Rücken,

macht ihn stabil und belastbar. Der Körper wird mit kraftvollen, dynamischen Flows gezielt als Einheit betrachtet. BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten.

In dieser Fitness-Stunde wird nicht nur der Körper sondern auch der Geist durch Integration des Power Yogas mit neuer Energie versorgt. Hinterher geht man entspannt und

mit neuer Energie aus der Stunde. Dafür sorgen unter anderem auch die eingebauten Atemübungen aus dem Yoga und der generelle Aufbau der Stunde. Dieser orientiert sich an der Aktivierung unserer Energieräder. Insgesamt glänzt das Programm durch eine tolle Variationsvielfalt, die in Einsteiger- wie auch in Fortgeschrittenenkursen für Abwechslung sorgt.

Entwickelt wurde BODEGA moves® von der bekannten deutschen Fitnessexpertin Stefanie Rohr. Als Aus-



bildnerin und Referentin ist die Diplom-Fitnessökonomin europaweit tätig. Sie hat bereits unzählige erfolgreiche Fitness- und Yoga Videos produziert und entwickelt regelmäßig neue Kurse für fitnessraum.de. Auch bekannte Marken setzen auf die sympathische Powerfrau - sie ist Sportmodel für Tchibo und Brand Ambassador für Intersport.

**Wie läuft eine BODEGAmoves® Stunde ab?**

Trainiert wird grundsätzlich in Gruppen zu chilliger Musik. Die Stunde startet und endet mit einem entspannten Abschluss, wodurch das Training zu einer echten Auszeit vom hektischen Alltag wird. Zwischendurch wechseln sich Yoga-Elemente wie der Sonnengruß, Krie-

gerpositionen, Balanceübungen aus dem Power Yoga mit fließenden funktionellen Workout Übungen ab.

**Für welche Zielgruppe ist BODEGA moves®?**

BODEGA moves® eignet sich für Jeden, da sich Intensität und Umfang der Bewegungen individuell variieren lassen. Man kann die Stunde sehr intensiv und schweißtreibend gestalten, aber auch eher sehr Basic für Einsteiger oder ältere Personen. Die Teilnehmer können jederzeit zu leichteren Varianten zurückkehren. Für Trainer ist das Konzept sehr interessant, denn es gibt einen sehr hilfreichen "Roten Faden" an dem sie sich orientieren können, es ist aber kein zu starres Korsett und jeder kann seinen eigenen Style und sei-

ne eigenen Übungen einbauen. So bleibt Trainern die Kreativität, trotz der Struktur, die ihnen Sicherheit gibt! Ausbildungen finden laufend in Österreich statt - alle Infos dazu findet man unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

**Wo gibt es Kurse?**

Mein Kurs findet jeden Donnerstag um 19:15 Uhr in Neuzeug bei Steyr statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich (alle Infos unter [www.gruppenfitness.at](http://www.gruppenfitness.at)). Auch in deiner Nähe gibt es bestimmt schon kompetente Trainer, die BODEGA moves® anbieten.

Hast du Lust, BODEGA moves® einmal auszuprobieren? Dann meld dich gerne bei mir und schau bei einer meiner Stunden vorbei.



*Juliana Käfer*

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

# IMPFEN

## SEGEN ODER FLUCH?

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT

# DIE GRIPPEIMPfung STEHT AN: SOLL MAN ODER SOLL MAN NICHT?

**U**m kaum etwas in der Medizin wird mehr diskutiert als um das Impfen. Von den Einen gefeiert, von den Anderen verdammt, - einfach ist es jedenfalls nicht, sich ein Urteil zu bilden.

Fest steht, dass der Widerstand gegen das Impfen zu einer Art Stellvertreterkrieg geworden ist gegen das vermeintliche Establishment in der Medizin, jener angeblichen unheimlichen Allianz zwischen Ärzten und Pharmaindustrie, die weniger das Wohl der Patienten verfolgen als vielmehr ihr eigenes. Als Arzt wird man mit abenteuerlichen Verschwörungstheorien konfrontiert, eine gelernte Krankenschwester aus meinem Umfeld leugnete vor kurzem die Existenz des Masernvirus. Es sei eine Erfindung der bloßen Geschäftemacherei wegen.

Dies ist natürlich Unsinn. Die Existenz von Viren und speziell des Masernvirus ist tausendfach bewiesen. Viren können sehr gut mit Elektronenmikroskopen sichtbar gemacht werden. Die Existenz von Viren steht genauso fest, wie die Tatsache, dass die Erde eine Kugel ist und nicht eine Scheibe. Aber selbst dies wird ja von manchen Leuten geleugnet.

Impfen ist eine vorbeugende (präventive) Maßnahme gegen Viruserkrankungen. Die Empfehlung vorbeugender Maßnahmen ganz allgemein unterstützt die Volksgesundheit, kann aber im Extremfall einem einzelnen Patienten auch schaden. Dies trifft natürlich auch für das Impfen zu.

## Beispiel 1:

in Österreich besteht Anschnallpflicht beim Autofahren, dessen Sinn im Wesentlichen nicht angezweifelt wird. Das war jedoch nicht immer so. Selten reagierten die Westdeutschen so hysterisch wie bei der Einführung der Gurtpflicht. 1975 verweigerten sich Millionen Menschen dem Lebensretter Sicherheitsgurt. Männer fürchteten um ihre Freiheit, Frauen um ihren Busen - am Ende spaltete der bizarre Glaubenskrieg die ganze Republik. (Spiegel-online am 23.12.2010). Der Widerstand hat sich gelegt: weit über 90% der Österreicher vertrauen ihrem Sicherheitsgurt und legen ihn auch an, obwohl - und das ist der springende Punkt auf den ich hinaus will - im Einzelfall auch schon jemand durch ihn zu Schaden gekommen sein mag.

## Beispiel 2:

Sport ist gesund. Dies bestätigt sogar die WHO, die „Ausdauersport“ als gesundheitsfördernde Maßnahme klassifiziert, vorausgesetzt, man macht ihn richtig. Diese Empfehlung kann man als Arzt nur unterstreichen, obwohl - und das ist der springende Punkt auf den ich hinaus will - schon viele Menschen durch ihn zu Schaden gekommen sein mögen. Der Eine kommt beim Dauerlauf zu Sturz, der Andere verkühlt sich beim Schwimmen. Auch hier hat die Empfehlung (zum Sport) die Verbesserung der Volksgesundheit im Visier, individuelle Nachteile werden dabei in Kauf genommen. Die Entscheidung wann wo welcher

Sport gemacht wird, bleibt ja beim einzelnen Sportler, es gibt keinen Zwang. Dies ist wichtig zu bedenken, - hier gibt es auch einen Bezug zum Impfen, konkret zur Diskussion über die Impfpflicht.

## Zurück zum Impfen:

Impfen gilt als eine der großen Errungenschaften der Medizin. Es waren Ärzte, die festgestellt haben, dass Menschen mit gewissen Krankheiten leichter fertig werden, wenn man sie zuvor mit dem abgeschwächten Erreger einer Krankheit konfrontiert. Van Swieten (1700 - 1772), der Leibarzt Maria Theresias, experimentierte bereits mit dem Pockenvirus, das damals in allen Gesellschaftskreisen, auch in der kaiserlichen Familie, seine Opfer forderte.

Durch die jahrhundertelange Forschung hat sich die Impftechnik dramatisch verbessert, sodass Impfen als eine sichere Methode zur Verhinderung bestimmter Krankheiten bezeichnet werden kann. Immer noch, oder gerade heutzutage, werden von Gegnern Vorurteile geschürt, die viele Menschen verunsichern:

## Vorurteil 1 „Impfen beschädigt das Immunsystem“.

Diese Behauptung ist bei näherer Betrachtung nicht zu halten. Durch das Verabreichen von abgetöteten oder abgeschwächten Viren oder Virusfragmenten wird der geimpfte Organismus angeregt und nicht behindert, eigene Abwehrmechanismen zu aktivieren und Antikörper zu bilden. Das Immungedächtnis führt dazu, dass der Körper über

Jahre hinweg geschützt wird. Wenn die Immunreaktion nachlässt, wird eine Impfauffrischung empfohlen. Das Impfintervall ist von Virus zu Virus verschieden.

**Vorurteil 2 „Impfen führe zu Autismus“.**

Nun, diese Geschichte ist einer der großen Skandale in der Geschichte des Impfens. Er stammt aus einer Studie, die der britische Arzt Wakefield vor etwa 20 Jahren im Fachjournal „The Lancet“ veröffentlicht hatte. Konkret behauptete er, der Mumps-Masern-Röteln-Impfstoff führe zu gewissen Entwicklungsstörungen im Gehirn und u.a. zu Autismus. Nachdem sich allerdings herausgestellt hatte, dass Wakefield ein eigenes Patent auf einen MMR-Impfstoff angemeldet hatte, also eigennützig gehandelt hatte, zog „The Lancet“ die Studie 2010 zurück. Die Realität ist: MMR- Impfungen führen nicht zu Autismus. Dies bestätigen Millionen von Impfungen. Das Ansehen dieser Impfung war und ist aber auf viele Jahre beschädigt.

**Vorurteil 3 „Wirkverstärker beschädigen den Organismus“.**

Hier wurde sehr lange das vielen Impfstoffen beigemengte Aluminiumhydroxid verdächtigt. Es wird seit über 90 Jahren manchen Impfungen als Wirkverstärker beigemischt. Wie genau solche Wirkverstärker helfen ist letztlich nicht bekannt, Fakt ist aber, dass die Antikörperbildung durch sie verstärkt wird. Die Anschuldigungen gegen Aluminium in Impfungen haben sich als haltlos erwiesen: das Paul-Ehrlich-Institut (Bundesinstitut für Impfstoffe der BRD) hat neben anderen Institutionen bestätigt, dass das über Trinkwasser und Nahrung aufgenommene Aluminium die mit Impfungen verabreichte Menge unbedeutend erscheinen lässt. Es gebe keine Hinweise auf die Gefährdung von Impfungen durch das den Impfungen beigemengte Aluminium.

**Vorurteil 4 „Impfen überlaste das Immunsystem, vor allem das der Säuglinge“.**

Auch dieses Vorurteil kann durch rationale Untersuchungen entkräftet werden. Jeder menschliche Organismus wird täglich mit Millionen von Mikroorganismen konfrontiert, die ein gesundes Immunsystem erfolgreich abzuwehren imstande ist. Impfungen enthalten nur einige wenige Mikroorganismen und beschäftigen nach deren Verabreichung nur einen kleinen Teil des Immunsystems. Nach Schätzungen des Kinderarztes Paul Offit von der University of Pennsylvania würden selbst bei einer gleichzeitigen Gabe von elf Impfstoffen zeitweise nur etwa 0,1 Prozent des kindlichen Immunsystems in Beschlag genommen. (Spectrum.de).

**Vorurteil 5 „Die Grippeimpfung verstärke die Grippe“.**

Selbstverständlich sind mir auch solche Behauptungen aus der Praxis bekannt. Die Begründung hierfür liegt in der zu geringen Fachkompetenz der Betroffenen: die Grippeimpfung schützt nämlich nur vor der Virusgrippe (Influenza), nicht aber gegen durch andere Mikroorganismen hervorgerufene Erkrankungen. Die Grippe (Influenza) ist jedenfalls eine gefährliche Erkrankung, gegen die es zu impfen angezeigt ist. Die Grippeimpfung verhindert die Infektion mit dem Influenzavirus oder lässt diese abgeschwächt ablaufen. Die hiesige Krankenkasse bestätigt auch die Einsparung von stationären Aufenthalten bei Geimpften. Die Grippe darf nicht verwechselt werden mit grippalen Infekten.

**Fazit:**

Impfen ist und bleibt eine Erfolgsstory der Medizin. Als Arzt befürworte ich das Impfen (bin auch selbst geimpft), bin aber gleichzeitig entschiedener Gegner der Impfpflicht. Die persönliche Entscheidungsfreiheit über sich selbst wird heute allzu oft mit Füßen getreten. Ich halte es aber für angebracht, Impfverweigerer im Krankheitsfall zur Kasse zu bitten.



**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)



# FITNESSMODEL<sup>®</sup>

*des Monats*



FOTO: HANS KÜHNL

## LAURA CEPEU

Die Wahl-Salzburgerin lebt seit 2011 in der Mozartstadt und ist dort mit Begeisterung als selbständige Group Fitness Instruktorin tätig. Beim Fitness Model Contest konnte sich die ausgebildete Diplom Ballerina heuer bereits über Platz drei freuen.

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



# SPORT ALS DOPING

## WIE SPORT DEIN LEBEN VERLÄNGERT UND DEIN GEDÄCHTNIS SCHÄRFT

**U**se it or lose it“ sind die bekannten Worte von Lamarck, einem Evolutionswissenschaftler, der ca. 50 Jahre vor Charles Darwin lebte. Ob Giraffen tatsächlich längere Häse bekommen, umso mehr sie sich strecken, wie Lamarck behauptete, kann man interpretieren wie man möchte - doch fest steht: Das “Use it or lose it“ Prinzip hat sich bis heute gehalten und wird sehr oft im Fitnessbereich verwendet. Unser Körper ist ein sogenannter Bewegungsapparat und Körperteile oder Funktionen, die nicht verwendet werden, bilden sich zurück bzw. werden in ihrer Funktion eingeschränkt. Das liegt daran, dass unser Organismus so energieeffizient wie möglich arbeitet. Da Muskeln große Energiefresser sind, werden diese also

nur erhalten, wenn wir dem Körper signalisieren, dass wir sie auch regelmäßig benutzen.

---

### Fun Fact:

**Für den Muskelerhalt ist kein stundenlanges Gewichteheben nötig. Es reicht ein regelmäßiges, kurzes aber intensives Intervalltraining wie zum Beispiel HIIT und Tabata.**

---

**Bewegung ist mehr als nur Fettverbrennung**  
Sport und Bewegung wird in erster Linie mit Fettverbrennung und Gesundheit assoziiert. Fettverbrennung ist aber eigentlich nur der nette Nebeneffekt von einem fiten und gesunden Lebensstil. Gewichtsreduktion und Ästhetik sollten nicht der Motivator für tägliche Bewegung sein! Wenn uns mal bewusst ist, welche immensen Vorteile Bewegung für Gesundheit, Langlebigkeit und auch Erfolg und Positivität hat, fällt es vielen bestimmt leichter, dass “innere WARUM“ für Sport zu definieren.

### Sport macht glücklich

Ganz viele Studien zeigen eindeutig, dass Sport ähnliche Wirkungen wie Antidepressiva haben - und das ganz



ohne Nebenwirkungen. Das liegt in erster Linie an den Hormonen und chemischen Botenstoffen, die durch körperliche Aktivität produziert werden. Nach kurzer Zeit steigt der Dopaminspiegel an. Dopamin bewirkt eine Steigerung unserer Motivation. Wir werden wacher und fokussierter. Es ist außerdem für unser Durchhaltevermögen verantwortlich und lässt uns über unsere Grenzen hinaus wachsen. Kurz gesagt: Ist unser Dopaminspiegel erhöht, haben wir einfach richtig Lust etwas zu tun! Nach dem Sport sinkt Dopamin wieder ab, jedoch steigt der Serotoninspiegel an. Serotonin ist der Gegenspieler von Dopamin und bekannt als das "Happy Hormon". Serotonin stimuliert vor allem unsere Großhirnrinde. Dort werden Sinneseindrücke verarbeitet und interpretiert. Außerdem ist die Großhirnrinde auch Sitz unseres emotionalen Zentrums. Serotonin wirkt allgemein schmerzlindernd, beruhigend und stimmungsaufhellend. Gleichzeitig reduziert es Hunger, Stress und innere Unruhe, sowie Angstzustände.

#### **Sporteln wie ein Krieger und Schlafen wie ein Baby**

Serotonin macht nicht nur glücklich und zufrieden, sondern steuert auch den Schlaf-Wach Rhythmus, denn aus Serotonin baut unser Körper Melatonin - unser Schlafhormon. Für die Umwandlung braucht der Körper allerdings auch Vitamin B6. Dieses ist vor allem in Samen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse, Getreide und Pseudogetreide enthalten. Eine hervorragende Quelle für alle B-Vitamine sind Nährhefeflocken.

#### **Entspannter im Alltag**

Die freigesetzten Glückshormone und Endorphine neutralisieren außerdem Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol. Stresshormone sind immer erhöht, wenn unser Körper Stress ausgesetzt ist. Heutzutage befinden wir uns ununterbrochen

im Stress. Wir hetzen von Termin zu Termin, haben viele Aufgaben zu erledigen und müssen uns gleichzeitig um unsere sozialen Kontakte und uns selbst kümmern. Dazu kommen Umwelteinflüsse, unregelmäßiger Schlaf, blaues Licht, Strahlung uvm. Unsere Vorfahren hatten nur Stress, wenn sie z.B. vor einem wilden Tier geflüchtet sind. Dann befand sich der Körper im sogenannten Fight & Flight Modus. Nach dem Flüchten oder Kämpfen (also nach der körperlichen Aktivität) kehrte wieder Ruhe ein und die Stresshormone wurden erfolgreich abgebaut. Da wir vor unserem Chef, einem Konflikt, einer Prüfung oder dem Verkehrschaos nicht einfach davon laufen können, bleiben die Stresshormone also erhöht, fördern Entzündungen und blockieren die Fettverbrennung und Regeneration. Regelmäßiger Sport hilft also den Stresshormonlevel langfristig niedrig zu halten.

---

**Tolle Schlafqualität, ausbalanciert und glücklich - das hört sich ja schon vielversprechend an. Sport hat aber noch viele weitere Benefits für unsere Gesundheit.**

---

#### **Aktives Lymphsystem und Detox durch Bewegung**

Im Gegensatz zum Blutsystem hat unser Lymphsystem keine Pumpe. Das bedeutet, wir müssen das Lymphsystem in Bewegung halten, damit es arbeiten kann. Aber was ist das Lymphsystem überhaupt? Als die wichtigste Komponente unseres Immunsystems können wir uns das

Lymphsystem wie die Müllabfuhr unseres Körpers vorstellen. Es reinigt und filtert das Blut und leitet Giftstoffe, Schlacken, Abfallstoffe, kranke Zellen, Erreger u.Ä. aus. Umso besser der Lymphfluss funktioniert, umso reiner ist das Blut und umso besser und effizienter können unsere Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Körperliche Bewegung ist die beste Möglichkeit, um den Lymphfluss zu optimieren. Besonders gut sind Sprungübungen, Laufen oder Yoga.

#### **Myokine für ein unschlagbares Immunsystem**

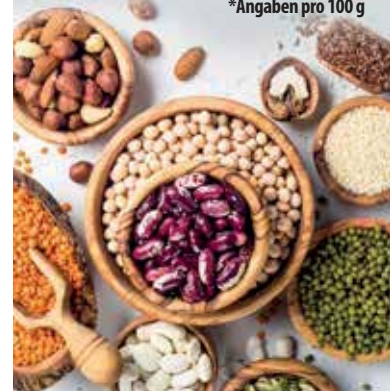
Nun wo wir schon beim Thema Immunsystem sind, dürfen wir natürlich nicht die Myokine vergessen. Myo steht für Muskel und kinos für Bewegung. Myokine sind hormonähnliche Botenstoffe, die also durch Kontrakti-

## INFO

Für die Produktion von Serotonin benötigt der Körper die essentielle Aminosäure L-Tryptophan (Trp). Lebensmittel mit großen Mengen an Trp sind:

- Cashewnüsse mit ca. 450 mg
- Sojabohnen mit ca. 450 mg
- Kürbiskerne mit ca. 350 mg
- Leinsamen mit ca. 300 mg
- Linsen und Bohnen mit ca. 250 mg
- Hafer, Hirse, Buchweizen mit ca. 180 mg

\*Angaben pro 100 g





on von Muskeln ausgeschüttet werden. Eine ganz besondere Rolle spielt Interleukin 6 (IL 6) - ein Myokin, das die Regeneration fördert und unentbehrlich für die Immunabwehr von Viren und Bakterien ist. IL 6 ist außerdem wichtig für viele Stoffwechselfvorgänge, die Fettverbrennung und eine optimale und effiziente Energiebereitstellung. Andere Myokine wiederum unterstützen den Eiweißstoffwechsel und somit den Muskelaufbau oder begünstigen ein entzündungshemmendes Milieu im Körper.

#### **Mehr Sauerstoff für unser Hirn**

Durch Sport gelangt außerdem auch mehr sauerstoffreiches Blut in unsere Zellen. Das liegt unter anderem daran, dass wir einfach mehr und auch tiefer atmen müssen, wenn wir Sport treiben. Den Sauerstoff benötigen die Zellen aber nicht nur zum Kalorien verbrennen. Sauerstoff spielt auch eine wichtige Rolle für ganz viele biochemische Vorgänge. Eine bessere Sauerstoffversorgung kommt natürlich auch unserem Gehirn zugute. Immerhin benötigt

unser Gehirn 20% des Sauerstoffes, obwohl es nur einen Körpergewichtsanteil von ca. 2% hat. War Arnold Schwarzenegger vielleicht auch deswegen in so vielen verschiedenen Bereichen erfolgreich?

#### **HGH - das natürliche Anti Aging Mittel**

HGH (Human Growth Hormon) ist das Schönheitshormon schlecht hin. Bis zum 30. Lebensjahr ist es besonders hoch. HGH ist auch bekannt als das Anti-aging Hormon, da es Zellalterungsprozessen entgegen wirken kann. Es ist außerdem auch wichtig für Fettabbau und Muskelwachstum, unterstützt die Zellregeneration und spielt eine wichtige Rolle in einigen Stoffwechselprozessen. HGH wird auch mit besserer Performance und mehr Power und Stärke im Training assoziiert. Sport führt zu einer erhöhten Produktion von HGH, wobei hierbei Hochintensives Training am besten geeignet ist, wie einige Studien zeigen. Da HGH ein Gegenspieler von Insulin ist, ist es besonders hoch, wenn wir nüchtern sind. Deshalb ist eine Kombination aus Intervallfasten und

morgentlichem HIIT Workout optimal um HGH so richtig zu boosten.

#### **BDNF für ein fittes Gehirn**

Sport hat neben all den anderen körperlichen Auswirkungen auch einen oft unterschätzten Einfluss auf unser Gehirn. Es stimuliert nämlich die Ausschüttung von Brain derived neurotrophic factor (BDNF). Das ist ein Wachstumsfaktor, der neue neuronale Verbindungen in unserem Gehirn schafft. Außerdem schützt BDNF vor Alzheimer und wird mit einem guten Erinnerungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit in Verbindung gebracht. Studien zeigen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und dem Gehirn. Nur 20-40 Minuten aerobes Training reichen aus, um BDNF um ca. 30% zu erhöhen. In einer Studie aus dem Jahr 2007 konnten sich Studenten und Schüler komplexe und neue Inhalte viel einfacher merken (um ca. 20%), wenn sie davor ein Training absolviert hatten. Evolutionär bedingt signalisiert körperliche Bewegung unserem Gehirn, dass etwas Wichti-

**Kathi Hönig, BSc**  
Biotechnologin, Fitness- & Yoga  
Trainerin, Ernährungsexpertin

*„Meine Mission ist es, Menschen  
die Tools in die Hand zu geben,  
ein selbstbestimmtes & gesundes  
Leben zu führen, denn unser Kör-  
per ist unser einziges Zuhause“*

*www.leb-artgerecht.com  
kontakt@leb-artgerecht.com  
instagram: kathi\_hoenig*



ges passiert und Achtsamkeit gefragt ist. Das sicherte immerhin das Überleben unserer Vorfahren, denn einen Überlebensvorteil hatten eindeutig die, die wussten wo die reifen Beeren wachsen, wo das nächste Wasserloch ist oder sich ein Feind befindet.

#### **Krafttraining, Ausdauer oder doch eine Kombi?**

Nun bleibt noch die wichtigste Frage offen: Was ist nun das beste Training, um von all diesen Vorteilen profitieren zu können? Machen wir einfach einen Ausflug in die Anatomie der menschlichen Muskulatur. Stell dir mal einen Marathonläufer (also einen Langstreckenläufer) und einen Sprinter vor. Während der Marathonläufer eher sehnig und dünn ist, hat der Sprinter sichtbar mehr Muskelmasse und hat auch eine eher massigere Erscheinung. Das liegt am Aufbau der unterschiedlichen Muskelfasern. Wir unterscheiden langsame und schnelle Muskelfasern. Langsam zuckende Muskelfasern machen ca. 40 % unserer Muskulatur aus und funktionieren aerob, also mit Sauerstoff. Sie besitzen wesentlich mehr Mitochondrien und verbrennen auch während dem Training schon Fett. Bei lockerem Ausdauertraining sind sie besonders aktiv. Bei schnellen Bewegungen (evt. auch mit viel Widerstand) arbeiten vermehrt die schnellzuckenden Muskelfasern. Sie sind zwar stärker und schneller - arbeiten aber ohne Sauerstoff, was bedeutet, dass während einem Krafttraining kaum Fett verbrannt wird. Jedoch ist die EPOC Rate wesentlich höher. EPOC steht für excess post-exercise oxygen consumption. Umso höher diese ist, umso mehr Sauerstoff wird noch Stunden nach dem Training gebraucht, um Energie für Anpassung und Regeneration zu generieren. Hier spricht man vom typischen Nachbrenneffekt - es werden also noch Stunden nach dem Workout vermehrt Kalorien verbrannt. Aerobes und lockeres Ausdauertraining ist sehr gut für das Herz Kreislauf System, während reines Hypertrophietraining hauptsächlich auf

Muskelwachstum abzielt. Eine tolle Mischung, um so effektiv wie möglich zu trainieren, ist zum Beispiel Hochintensives Intervalltraining - also eine Kombi aus Kraft und Ausdauer. Es wird hier die gesamte Muskulatur effektiv trainiert, gleichzeitig die Beweglichkeit und Koordination verbessert und die Gelenke geschont. Die EPOC Rate nach HIIT ist sehr hoch und das obwohl schon 20 Minuten oder weniger ausreichen, um den Körper an sein Limit zu bringen. HIIT Training kann man gestalten wie man möchte. Ob man es einfach etwas ruhiger angeht, etwas moderates Gewicht dazunimmt oder doch ein paar intensive Wiederholungen mit hohem Widerstand einbaut, bleibt jedem selbst überlassen. Per se ist jede Art von Bewegung besser, als auf der Couch zu bleiben. Wichtig ist, Bewegung in den täglichen Alltag zu integrieren und auch Spaß und Freude dabei zu haben. Sei es HIIT, Kraftsport, Pilates, Yoga, Spinning oder Joggen in der Natur. Apropos: Joggen eignet sich optimal, um ein paar Sprintintervalle einzubauen.

#### **Hast du genug Bausteine für Muskelaufbau?**

Bei all dem Sport musst du dich trotzdem Folgendes Fragen: "Aus was besteht der Körper eigentlich?" Bestimmt kennst du das Zitat "Du bist was du isst." Damit unser Körper überhaupt funktionieren kann, Muskeln gebildet werden und Gewebe regeneriert wird, benötigt er Nährstoffe - also Bausteine, die wir über die Nahrung aufnehmen. Umso hochwertiger und "reiner" diese Bausteine sind,

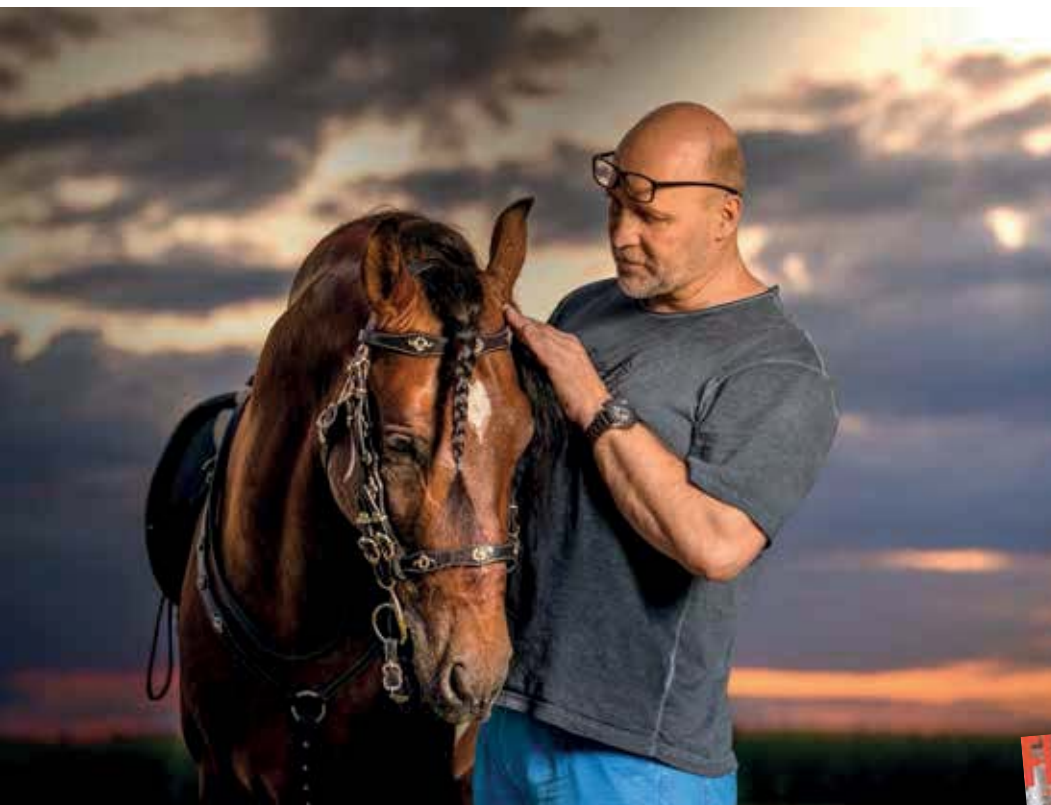
umso besser und effizienter kann der Körper diese benutzen und gesunde Zellen damit bauen bzw. beschädigte Zellen erneuern oder eliminieren. Bei der Ernährung scheiden sich natürlich die Geister. Steht Langlebigkeit und Gesundheit an erster Stelle, sollte man sich unbedingt die Menschen der Blue Zones als Vorbild nehmen. In den Blue Zone Ländern - das sind gewisse Regionen in z.B. Griechenland, Japan oder Italien - werden die Einwohner überdurchschnittlich alt ohne Zivilisationserkrankungen zu bekommen. Neben viel Bewegung an der frischen Luft, harmonischem Umgang mit Familie und Mitmenschen und einer positiven Einstellung zum Leben, befolgen die Blue Zone Menschen aber auch einige Ernährungsregeln. Sie essen zu fast 95% pflanzliche Lebensmittel - darunter viele Hülsenfrüchte, regionales Obst, Gemüse, Algen, Samen und Nüsse. Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Weizen, Brot und Fertigprodukte werden kaum verzehrt. Beschäftigt man sich mit deren Ernährungsweise, stößt man auf ganz viele Rezepte und Ideen diese Ernährung auch in den eignen Alltag zu integrieren.

Ich denke, unser Körper ist unser größter Schatz und ein wertvolles Geschenk. Wir alle müssen Eigenverantwortung übernehmen und auf unseren Körper aufpassen. Wir haben jeden Tag die Wahl, uns für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden. Ein bewusster Lebensstil ist die Basis für ein glückliches, erfolgreiches und tolles Leben.



# GÜNTER HOFSTÄDTER FOTOGRAF AUS LEIDENSCHAFT





**D**er Wiener Günter Hofstädter kann mit seinen 1,98 m für sich in Anspruch nehmen, dass er Österreichs größter Fotograf ist. Doch Spaß beiseite, unabhängig von seiner Körpergröße zählt er zu den Top Fotografen unseres Landes und hat die Fotografie, die zunächst ein Hobby von ihm war, vor knapp 10 Jahren zu seinem Beruf gemacht.

In jungen Jahren war er in der Leichtathletik als Hammerwerfer eines der großen Talente. Oftmals holte er sich den Jugend- und Junioren-Staatsmeistertitel. Wegen seiner schon damals stark ausgeprägten Muskulatur wechselte er aber bald zum Bodybuilding-Sport. 1986 schaffte er im Spielerparadies Las Vegas die Sensation, als er dort den Vize-Weltmeistertitel bei den Junioren erringen konnte. Seine Erfahrung und sein Wissen über den menschlichen Körper, wie man sich bewegt, in welchen Posen man perfekt aussieht, all das kann er bei seinen Shootings mit Menschen nutzen.

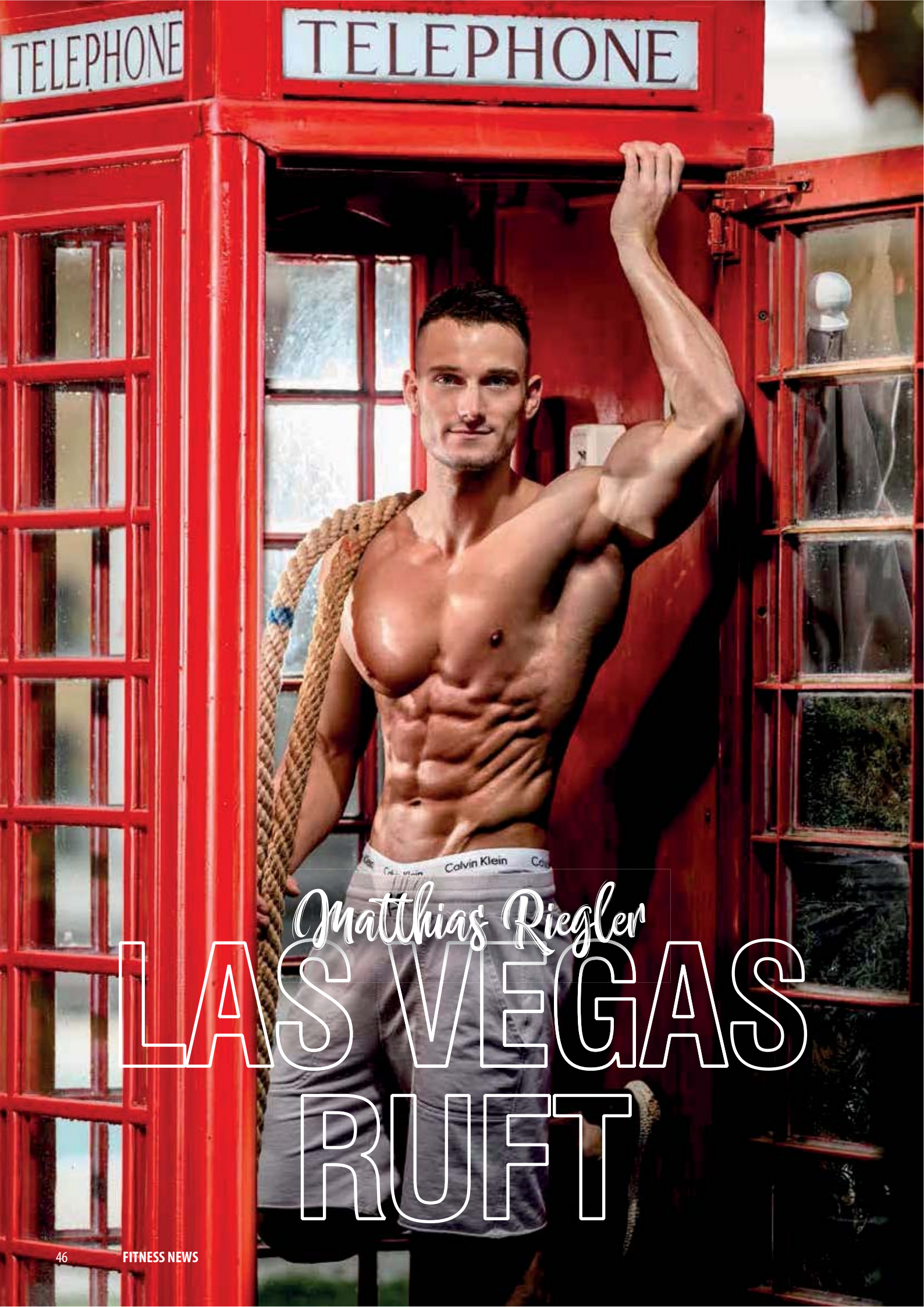
Aber selbstverständlich fotografiert Günter Hofstädter nicht nur Models im Fitness- und Bodybuilding-Bereich. Sein Repertoire erstreckt sich von Hochzeiten, Portraits, Baby- und Kinderfotos, Werbeaufnahmen, Landschaften bis hin zur Akt- und Eventfotografie. Auch für anspruchsvolle Workshops steht Günter Hofstädter zur Verfügung und nimmt Anfragen gerne entgegen.

 #Günter  
#Hofstädter@hofstaedter.guenter

 [www.facebook.com/guenter.hofstaedter](http://www.facebook.com/guenter.hofstaedter)

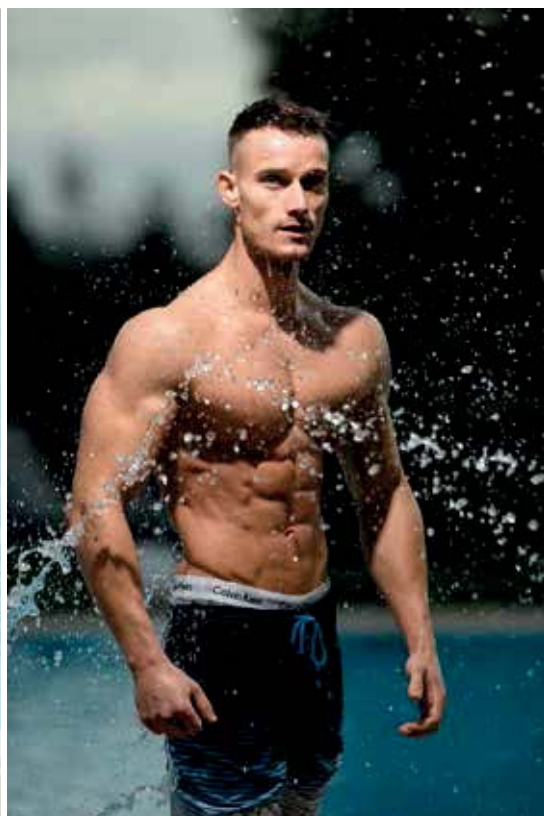


„Nicht die Wahrheit interessiert mich, sondern das was sein könnte“



*Matthias Riegler*

# LAS VEGAS RUFT

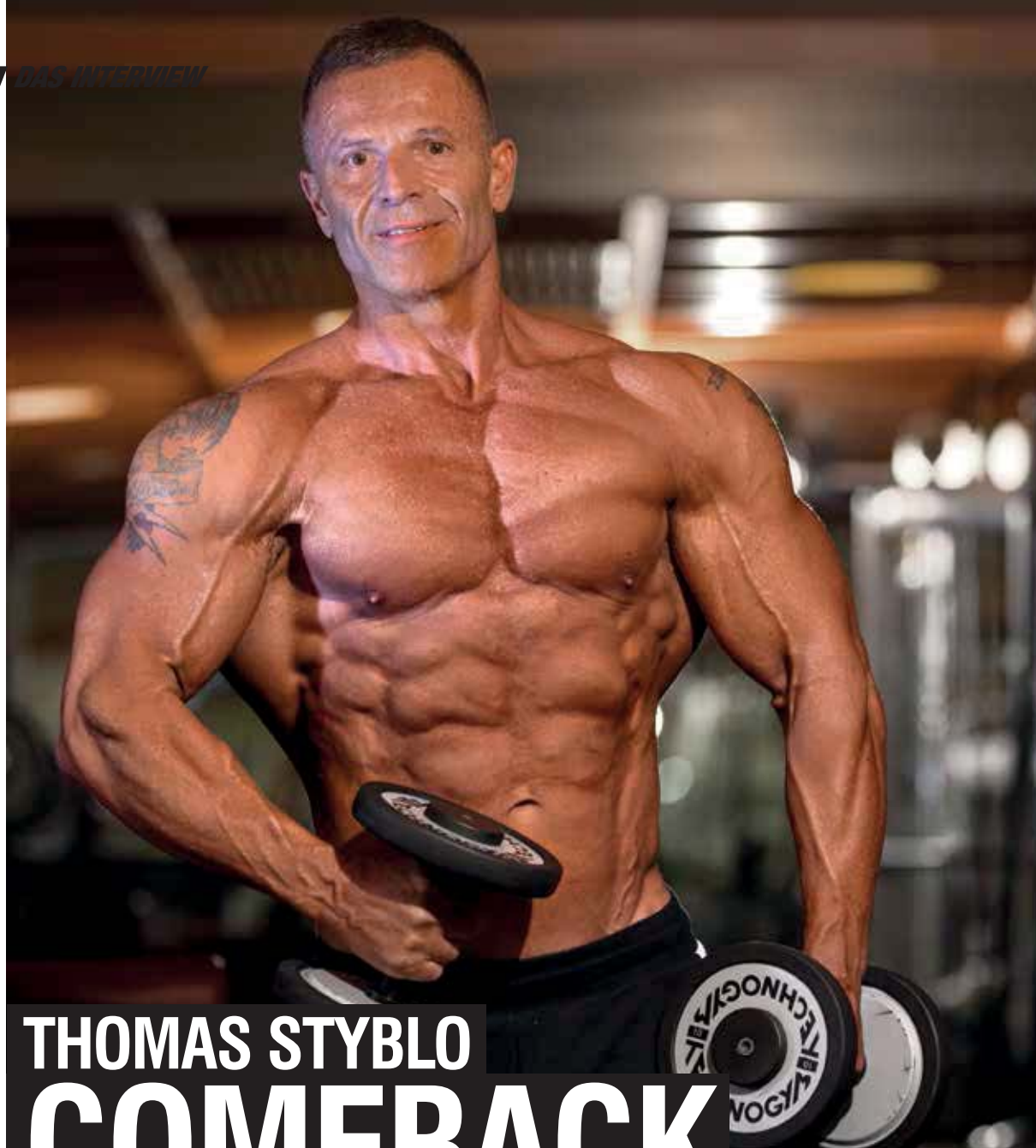


FOTOS: GÜNTER HOFSTÄDTER, IOANNIS VAROULTIS

**2**011, damals war Matthias Riegler gerade 15 Jahre alt und 66 kg. schwer, begann sein Abenteuer mit dem Bodybuilding-Sport. Er trainierte zunächst mit Begeisterung in seinem Homegym. Nach 2 Jahren als man die ersten Fortschritte sehen konnte, wollte er mehr und meldete sich in einem Fitnessclub an. Ab diesem Zeitpunkt befasste sich der Oberösterreicher, der bei der Firma Plasser und Theurer in Linz als Maschinenbautechniker angestellt ist, immer intensiver mit Training und Ernährung. Sein Entschluss stand von Anfang an fest, dass er sich für Natural Bodybuilding entscheiden würde und auch an Wettkämpfen von Verbänden teilnehmen möchte, die Doping ablehnen und wo man sich auch Dopingtests stellen muss. Nach strikter Einhaltung der von ihm selbst erstellen Trainings- und Ernäh-

**„Ich pushe meinen Körper rein durch gezielte Ernährung und hartes Training an mein genetisches Limit“.**

rungspläne traute er sich 2017 das erste Mal auf die Bühne und konnte bei der ANBF in der Men's Physique Klasse den ersten Platz belegen. Das war für ihn die Bestätigung dass er vieles richtig machte, sowohl beim Training, als auch bei der Ernährung. Heuer meldete er sich im Frühjahr für die INBA ELITE TOUR an und bestritt Wettkämpfe in Holland, Tschechien und Deutschland, wo er Overall Sieger wurde und somit eine Proficard erhielt. Gleichzeitig qualifizierte er sich für die Natural Weltmeisterschaft in Athen, wo er das letzte Mal als Amateur und das erste Mal als Profi antrat. Der Schwertberger dominierte beide Klassen und wurde somit 2-facher Men's Physique Weltmeister. Sein nächster großer Wettkampf ist die Natural Olympia in Las Vegas wo er gegen die weltbesten Natural Bodybuilder antreten wird. Wir wünschen dem sympathischen Sportler alles Gute und drücken die Daumen.



# THOMAS STYBLO COMEBACK NACH 30 JAHREN

**E**r pendelt zwischen Singapur, seinem aktuellen Hauptwohnsitz und Hartberg, seinem Österreich-Domizil, hin und her. Thomas Styblo war eines der großen Talente im Bodybuilding-Sport und wollte nach 30 Jahren wieder auf die Bühne. Wir haben ihn im Wellnesshotel Almesberger getroffen und ihm zu seinem Comeback einige Fragen gestellt.

**FN: Thomas, wann und in welchem Studio hast Du mit dem Hanteltraining begonnen?**

**TS:** Mit 14 Jahren zu Hause im Keller mit selbstgebaute Hanteln, die ich mir zur Firmung als Geschenk gewünscht hatte. Mit 18 begann ich an der Universität in Wien zu studieren und gleichzeitig ließ ich mich im Sportstudio Dynamic von Walter Pepl einschreiben, der mich auch zum Wettkampfbodybuilding brachte. Zwei Jahre später wechselte ich dann ins Top Gym Wien.

**FN: Was war dein erster Wettkampf und was war dein größter Erfolg?**

**TS:** Mein erster Wettkampf war die NABBA Neulings-Staatsmeisterschaft 1986, wo ich die Juniorenklasse gewinnen konnte. Danach war ich mit dem Virus Wettkampf-BB infiziert. Meine größten Erfolge hatte ich 1988. Damals wurde ich in Helsinki Junioren Vize-Europameister und gemeinsam mit Elisabeth Resch Europameister im Paar-Posing. Bei der Heim WM in Obsteig wurde ich Junioren-Vize-Weltmeister und mit Elisabeth Resch auch Vize-Weltmeister bei den Paaren.





Thomas Styblo holte 1988 bei der NABBA WM den Junioren Vizeweltmeistertitel.



Vor genau 30ig Jahren bei einem Fotoshooting in unserer Redaktion.



Drückte beim Comeback die Daumen - Lebenspartnerin Tanja Riederer.

**FN: An welches Ereignis erinnerst Du dich aus dieser Zeit am liebsten?**

**TS:** Es gibt wohl kein spezielles Ereignis, welches in meiner Erinnerung hervorsticht, davon gab es einige. Vielmehr ist es der damalige Zeitgeist, der mir besonders in positiver Erinnerung geblieben ist. Die Kameradschaft, der Zusammenhalt, die gegenseitig Unterstützung bei der Vorbereitung und beim gemeinsamen Training.

**FN: Was hast du in all den Jahren beruflich gemacht?**

**TS:** An der WU Wien habe ich Handelswissenschaften studiert (Mag. der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften) und viele Jahre später ein postgraduales Studium in Lichtenstein angehängt (Executive Master of Laws LL.M. in Vermögensrecht). Mein erster Job war in der Zentrale bei Julius Meinl im Bereich Konzernentwicklung. Es folgten viele Jahre im Ausland. Zuerst in den Vereinigten Staaten, danach in Zentral- und Osteuropa. Zuletzt war ich 4 Jahre beruflich in Australien tätig. Ich war dort im Vorstand mehrerer an der australischen Börse notierten Bergbauunternehmen. Aktuell arbeite

te ich als Finanzdirektor für ein Unternehmen in Singapur.

**FN: Thomas, wie kam die Idee zu einem Comeback nach 30 Jahren?**

**TS:** Ein Freund von mir hatte letztes Jahr sein Comeback bei den Austrian Open in Köflach. Für mich war das die erste Meisterschaft, die ich seit meiner aktiven Zeit besucht habe. Dabei muss ich mich wohl mit dem alten Virus infiziert haben. Kurz zuvor hatte ich einen Brustmuskelaabriss und war entsprechend deprimiert. Gleichzeitig hat es mich aber noch mehr angespornt wieder den BB-Lifestyle einzuschlagen. Zuerst wollte ich nur in Form kommen, doch so nach und nach manifestierte sich immer mehr die Idee noch einmal auf die Bühne zu gehen. Irgendwann im Sommer kam dann der feste Entschluss und ab da gab es kein Zurück mehr für mich

**FN: Wie schaut dein Training aus, wie oft in der Woche und wie lange bist Du im Studio?**


**TS:** Das ist unterschiedlich. Ich wechsle meinen Split intuitiv. Am liebsten trainiere ich nach einem 3er oder 4er Split, danach gib es einen

Tag Pause. Wenn mir danach ist, gibt es auch mal eine extra Einheit Pause. Mein Training dauert in der Regel zwischen 60 und 75 Minuten.

**FN: War die Vorbereitung für ein Bühnen Comeback nach einer so langen Pause nicht hart für dich?**

**TS:** Definitiv. Der Körper reagiert mit 50 anders als mit 20. Man muss sich wieder hineinfühlen und kann nur bedingt auf die Erfahrungen von vor 30 Jahren zurückgreifen, da sich der Stoffwechsel und die Regenerationsfähigkeit im Laufe der Jahre ändern. Man muss daher klüger und intelligenter vorgehen. Die meisten haben in diesem Alter auch schon das eine oder andere Wehwechen und können nicht mehr alle Übungen machen. Auch hier muss man vernünftig sein und das Training entsprechend adaptieren.

Am 27. Oktober stand Thomas Styblo dann in Grafenwörth bei den NABBA Austrian Open auf der Bühne und holte sich in der Männerklasse Over 50 in bestechender Form den Sieg. Wir gratulieren!



# THOMAS STYBLO COMEBACK NACH 30 JAHREN

**E**r pendelt zwischen Singapur, seinem aktuellen Hauptwohnsitz und Hartberg, seinem Österreich-Domizil, hin und her. Thomas Styblo war eines der großen Talente im Bodybuilding-Sport und wollte nach 30 Jahren wieder auf die Bühne. Wir haben ihn im Wellnesshotel Almesberger getroffen und ihm zu seinem Comeback einige Fragen gestellt.

**FN: Thomas, wann und in welchem Studio hast Du mit dem Hanteltraining begonnen?**

**TS:** Mit 14 Jahren zu Hause im Keller mit selbstgebaute Hanteln, die ich mir zur Firmung als Geschenk gewünscht hatte. Mit 18 begann ich an der Universität in Wien zu studieren und gleichzeitig ließ ich mich im Sportstudio Dynamic von Walter Pepl einschreiben, der mich auch zum Wettkampfbodybuilding brachte. Zwei Jahre später wechselte ich dann ins Top Gym Wien.

**FN: Was war dein erster Wettkampf und was war dein größter Erfolg?**

**TS:** Mein erster Wettkampf war die NABBA Neulings-Staatsmeisterschaft 1986, wo ich die Juniorenklasse gewinnen konnte. Danach war ich mit dem Virus Wettkampf-BB infiziert. Meine größten Erfolge hatte ich 1988. Damals wurde ich in Helsinki Junioren Vize-Europameister und gemeinsam mit Elisabeth Resch Europameister im Paar-Posing. Bei der Heim WM in Obsteig wurde ich Junioren-Vize-Weltmeister und mit Elisabeth Resch auch Vize-Weltmeister bei den Paaren.



**Thomas Styblo holte 1988 bei der NABBA WM den Junioren Vizeweltmeistertitel.**



**Vor genau 30ig Jahren bei einem Fotoshooting in unserer Redaktion.**



**Drückte beim Comeback die Daumen - Lebenspartnerin Tanja Riederer.**

**FN: An welches Ereignis erinnerst Du dich aus dieser Zeit am liebsten?**

**TS:** Es gibt wohl kein spezielles Ereignis, welches in meiner Erinnerung hervorsticht, davon gab es einige. Vielmehr ist es der damalige Zeitgeist, der mir besonders in positiver Erinnerung geblieben ist. Die Kameradschaft, der Zusammenhalt, die gegenseitig Unterstützung bei der Vorbereitung und beim gemeinsamen Training.

**FN: Was hast du in all den Jahren beruflich gemacht?**

**TS:** An der WU Wien habe ich Handelswissenschaften studiert (Mag. der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften) und viele Jahre später ein postgraduales Studium in Lichtenstein angehängt (Executive Master of Laws LL.M. in Vermögensrecht). Mein erster Job war in der Zentrale bei Julius Meinl im Bereich Konzernentwicklung. Es folgten viele Jahre im Ausland. Zuerst in den Vereinigten Staaten, danach in Zentral- und Osteuropa. Zuletzt war ich 4 Jahre beruflich in Australien tätig. Ich war dort im Vorstand mehrerer an der australischen Börse notierten Bergbauunternehmen. Aktuell arbeite

te ich als Finanzdirektor für ein Unternehmen in Singapur.

**FN: Thomas, wie kam die Idee zu einem Comeback nach 30 Jahren?**

**TS:** Ein Freund von mir hatte letztes Jahr sein Comeback bei den Austrian Open in Köflach. Für mich war das die erste Meisterschaft, die ich seit meiner aktiven Zeit besucht habe. Dabei muss ich mich wohl mit dem alten Virus infiziert haben. Kurz zuvor hatte ich einen Brustmuskelaabriss und war entsprechend deprimiert. Gleichzeitig hat es mich aber noch mehr angespornt wieder den BB-Lifestyle einzuschlagen. Zuerst wollte ich nur in Form kommen, doch so nach und nach manifestierte sich immer mehr die Idee noch einmal auf die Bühne zu gehen. Irgendwann im Sommer kam dann der feste Entschluss und ab da gab es kein Zurück mehr für mich

**FN: Wie schaut dein Training aus, wie oft in der Woche und wie lange bist Du im Studio?**

**TS:** Das ist unterschiedlich. Ich wechsle meinen Split intuitiv. Am liebsten trainiere ich nach einem 3er oder 4er Split, danach gib es einen

Tag Pause. Wenn mir danach ist, gibt es auch mal eine extra Einheit Pause. Mein Training dauert in der Regel zwischen 60 und 75 Minuten.

**FN: War die Vorbereitung für ein Bühnen Comeback nach einer so langen Pause nicht hart für dich?**

**TS:** Definitiv. Der Körper reagiert mit 50 anders als mit 20. Man muss sich wieder hineinfühlen und kann nur bedingt auf die Erfahrungen von vor 30 Jahren zurückgreifen, da sich der Stoffwechsel und die Regenerationsfähigkeit im Laufe der Jahre ändern. Man muss daher klüger und intelligenter vorgehen. Die meisten haben in diesem Alter auch schon das eine oder andere Wehwechen und können nicht mehr alle Übungen machen. Auch hier muss man vernünftig sein und das Training entsprechend adaptieren.

Am 27. Oktober stand Thomas Styblo dann in Grafenwörth bei den NABBA Austrian Open auf der Bühne und holte sich in der Männerklasse Over 50 in bestechender Form den Sieg. Wir gratulieren!

# Sonne ist Leben

## Warum Sonne und Solarium gut tut.

Insbesondere Vitamin D rückte in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Inzwischen wird immer deutlicher, dass vernünftige Besonnung, neben Bräune und Entspannung, auch gesundheitliche Prävention bedeutet.

### Auf die Dosis kommt es an

„Die Dosis macht das Gift“. Das gilt für alles – natürlich auch für das UV-Licht der Sonne. Aber die Wissenschaft hat in den letzten Jahren erkannt, wie wichtig das Sonnenlicht für die Gesundheit ist. Insbesondere Vitamin D, das eigentlich ein Hormon ist, und zu über 90% durch das Sonnenlicht gebildet wird, rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Inzwischen wird deutlich, dass vernünftige Besonnung auch gesundheitliche Prävention bedeutet. Aktuelle Studien zeigen, dass viele Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und sogar verschiedene Formen von Krebs, durch einen Sonnen- und Vitamin D-Mangel gefördert werden. Umso erschreckender, dass laut Robert-Koch-Institut 60% der Deutschen unter Vitamin D-Mangel leiden.

### Moderne Solarien – es hat sich einiges getan

Neben den biopositiven Effekten und dem „Balsam für die Seele“ steht meist der kosmetische Nutzen des Sonnenlichts im Fokus. Mit einem goldenen Teint wirkt das Hautbild ebener, kleine Hautunreinheiten werden verdeckt – und wir sehen einfach gesünder und fitter aus. Was die meisten jedoch nicht wissen: in den letzten Jahren hat sich bei den Solarien einiges getan. Für zusätzliche Sicherheit sorgen bei einigen Solarien Hautsensoren („Sonnenengel“

oder „Beauty Angel“), mit denen Ihre individuelle UV-Empfindlichkeit gemessen wird. Das Solarium errechnet ein individuelles Besonnungsprogramm, das nur soviel UV abgibt, wie Ihre Haut an diesem Tag vertragen kann. Sonnenbrand wird vermieden und Sie können ganz entspannt genießen.

### So wirkt das Licht

Während früher fast nur UV-A zum Einsatz kam, verfügen moderne Solarien über ein ausgewogenes Lichtspektrum. UV-A sorgt für die direkt sichtbare Bräune und verbessert die Blutfließeigenschaften, was vor allem bei Bluthochdruck wichtig ist. UV-B baut eine lang anhaltende, indirekte Pigmentierung auf, die auch als natürlicher Sonnenschutz, z.B. vor dem Urlaub im Süden, dient. Außerdem ist UV-B für den Aufbau von Vitamin D verantwortlich. Ganz neu ist die Hybrid Technologie in Solarien: Das Sonnenlicht wird durch rotes „Beauty Light“ ergänzt. Das rote Licht verbessert Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Haut, was auch bei geringerer UV-Dosis eine

schöne Bräune ermöglicht. Außerdem regt das Beauty Light die Hautzellen zur körpereigenen Regeneration an und hält sie so jugendlich frisch. Lassen Sie sich in Ihrem Sonnenstudio zur richtigen Besonnung beraten – und gönnen Sie sich etwas Sonne. Sie haben es sich verdient!

### Kontakt

**RUHA-Stelmüller GmbH & Co.KG**  
**Estermannstraße 8, 4021 Linz**  
**Tel.: 0732/778583, [www.ruha.at](http://www.ruha.at)**  
**Filiale West**  
**Gewerbestraße West 5, 5722 Niedersill**  
**Tel.: 06548/201920**  
**Kompetenzzentrum Salzburg**  
**Alpenstraße 29, 5081 Anif/Salzburg**  
**Tel.: +43 624620893**





## FITNESS FÜR DIE HAUT: 3 IN 1

Die Wahrnehmung eines trainierten Körpers erfolgt immer über das gesunde Aussehen der Haut. Mit der Ergoline Balance bieten Sie Ihren Mitgliedern ein individuelles Bräunungs- und Beautyerlebnis und ergänzen damit Ihr Kerngeschäft Fitness.

Der spezielle Mix aus pflegendem Beauty Light und Sonnenlicht verwöhnt die Haut und verleiht ihr eine natürliche und schöne Bräune mit gleichzeitiger Hautpflege. Beauty Select bietet drei verschiedene Lichtprogramme, mit denen Sie auch Solarien-Gegner überzeugen. Die perfekte Ergänzung Ihres Fitness- und Gesundheitsangebots!

### DIE NEUE ERGOLINE BALANCE KANN MEHR:

- HYBRID PERFORMANCE - VEREINT BEAUTY LIGHT UND SONNENLICHT
- BEAUTY SELECT - 3 INDIVIDUELLE LICHT-PROGRAMME
- TASTE 1: PURE BEAUTY - HAUTPFLEGE MIT UV-FREIEM BEAUTY LIGHT
- TASTE 2: BEAUTY & SUN - BIOPOSITIVE WIRKUNGEN DES LICHTS
- TASTE 3: SUN & BEAUTY - SCHONENDE UND NATÜRLICHE BRÄUNE



# HOME FITNESS DESIGN



## BIKE PERSONAL

Die neue Ikone für Stil und Innovation von Antonio Citterio. Trainieren Sie zu Hause mit dem Technogym Coach, Ihrem Personal Trainer on Demand.

Rufen Sie uns unter +43 732 671000 an oder besuchen Sie [technogym.com](http://technogym.com)

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.com](http://www.technogym.com)



Technogym Austria

