

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

September/Oktober 2021

Österreich € 4,--

Schweiz CHF 5,--

Deutschland € 4,--

**OLYMPISCHER
SOMMERTRAUM
in ROT-WEISS-ROT**

**NEUROZENTRIERTES
TRAINING**

Ein neues
Trainingsmodul

JULIANA KÄFER

Schluss mit
der Montagsdiät

DIE PRO CARD

Das Geschäft mit
der Profilizenz

LINZ IST FITNESS

Wo Fitness groß geschrieben wird

90



9 190001 013008

MEHR UMSATZ MEHR ZUFRIEDENE KUNDEN

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



WWW.USNONLINE.AT

KLETZLGUTWEG 6

+43 6245.81324

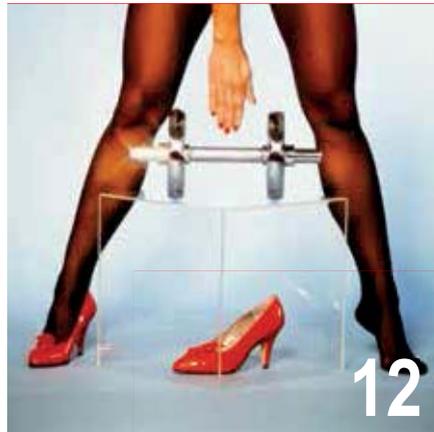
A - 5400 HALLEIN

INFO@USNONLINE.AT

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

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

INHALT



- | | |
|--|--|
| 6 Olympischer Sommertraum
in Rot-Weiß-Rot | 32 Die Montagsdiät
von Juliana Käfer |
| 12 Linz ist Fitness
Wo Fitness groß geschrieben wird | 38 Die Pro Card
Das Geschäft mit der Profilizenz |
| 22 Fitness & Wellness
für die Haut | 42 Beauty Tipps
von Sabine Mihala |
| 25 Im Interview
John Harris Eigentümer Ernst Minar | 44 Im Portrait
Fitness Model Edith Zach |
| 27 Hoteltipps
Urlaub in Oberösterreich | 46 Wir stellen vor:
Die Klammer Sisters |
| 28 Neurozentriertes Training
von Mag. Kurt Höfinger | 50 WANTED
Fitness Models gesucht |

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

Die nächste FITNESSNEWS Ausgabe erscheint am 01. November 2021
www.fitnessnews.at

CATA-FIT

So wird das neue Therapiezentrum für Gesundheit von Catalin Mircan heißen. Der Wahl Linzer zählte zu den weltbesten Turnern. Auch als Trainer gab er sein Wissen an den Nachwuchs weiter. Bei zahlreichen Events zeigte er seine Shows und bei den Fitness-Weltmeisterschaften 2000 in Cuxhaven sorgte er für Standing Ovationen bei den Zuschauern. Im Besonderen hat er sich aber als Physiotherapeut einen Namen gemacht. Nachdem er vor zwei Jahren das Online Training FitUp startete, ist sein nächstes Projekt das CATA-FIT Therapiezentrum für Gesundheit in Linz.



Fotoshooting

Im Linzer Schlosspark steht in einem Pavillon die 1971 errichtete Statue des berühmten Mathematikers und Astronomen Johannes Kepler. Für ein Fotoshooting brachte sich dort Mister Adonis Wolfgang Resch in Stellung. Die Schulklasse, die mit ihren Lehrerinnen auftauchte, schenken allesamt dem begeisterten Fitness-Sportler aber kaum Beachtung und würdigten ihn keines Blickes. Wolfgang nahm's sportlich – die Mathematik hat eben Vorrang.



R.I.P. Alfred Biolek

Er war Fernsehmoderator, Talkmaster und Entertainer und wurde mit Fernsehsendungen wie Bio's Bahnhof und Boulevard Bio bekannt. Der TV-Star ist im Juli im Alter von 87 Jahren verstorben. 1982 hatte Österreichs Team im Rahmen der 1. Bodybuilding EM für Frauen die Ehre Alfred Biolek bei einem gemeinsamen Mittagessen im Hotel Interkontinental kennen zu lernen. Für alle, die dabei waren, ein unvergesslicher Moment. Foto: Margit Riedlberger, Christina Kratky, Alfred Biolek, Gerd Wald und Peter Papula.



Miss 50 Plus Germany

Silvia Hahn, einer der erfolgreichsten Fitness Athletinnen Deutschlands, wurde im Lockdown auf diese Veranstaltung aufmerksam, bei der Individualität und die persönliche Lebensgeschichte der Frauen im Vordergrund stehen. Da Silvias Motto lautet: „Einfach mal machen. Es könnte ja gut werden“, nahm sie teil. Mehr als 2000 Frauen hatten sich gemeldet und sie schaffte es unter die Top 40. Wir gratulieren dazu recht herzlich. Bei Fitness-Meisterschaften war sie 54 Mal am Start und konnte so manchen 1. Platz erreichen.

Nicht erst seit Corona gibt es viele Gründe,
die für einen Unternehmensverbund sprechen.
Doch jetzt ist es wirklich Zeit!

INJOY PARTNER HABEN:

- mehr Rendite
- mehr Marketing-Power
- mehr Unterstützung im Alltag
- größere Chancen auf einen erfolgreichen EXIT
- einen Magneten für die besten Mitarbeiter
- einen ruhigeren Schlaf

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Eine starke Marke von **ACISO**

Schluss mit dem Einzelkämpfer-Dasein.

WERDE INJOY FRANCHISEPARTNER FÜR DEINE SICHERE ZUKUNFT!

www.injoy.at/meine-zukunft

**Jetzt Umbranding-Paket sichern &
kräftig sparen!**



INJOY ist mit mehr als 150 Standorten
seit über 20 Jahren das Franchise-
System für Qualitätsanbieter.



FOTOS: TECHNOGYM, ÖOC/NIKLAS STADLER

OLYMPISCHER SOMMERTRAUM IN ROT-WEISS-ROT



Mit sieben Medaillen im Gepäck kehrte Österreichs Team von den Olympischen Spielen Tokio 2020 gut gelaunt nach Hause zurück. Zum Erfolg der rot-weiß-roten Athletinnen und Athleten trug auch Technogym entscheidend bei. Im Rahmen der Partnerschaft mit dem ÖOC stellte der Weltmarktführer in Sachen Fitness und Wellness dem Olympic Team Austria das optimale Trainingsequipment zur Verfügung.

Gold für Anna Kiesenhofer im Rad-Straßenrennen, Silber für Michaela Polleres im Judo sowie Bronze für Magdalena Lobnig im Ruder-Einer, für Bettina Plank im Karate, für Shamil Borchashvili im Judo, für Lukas Weißhaidinger im Diskuswerfen und für Jakob Schubert im Klettern – mit dieser erfreulichen Bilanz konnte das Österreichische Olympische Comité (ÖOC) über die zweiterfolgreichsten Spiele seit Athen 2004 jubeln. Und Österreichs Sportlerinnen und Sportler bewiesen damit eindrucksvoll, dass sie in vielen Sportarten nicht nur

im Winter mit ihrer Konkurrenz voll mithalten können.

„Aktiver Partner der Sportlerinnen und Sportler“

Technogym stellte den Athletinnen und Athleten in Tokio unter dem Motto „Champions train with Technogym“ mehr als 2.000 Geräte zum Trainieren bereit. Das rot-weiß-rote Olympia-Team profitierte aber bereits vor den Spielen von der Partnerschaft des ÖOC mit Technogym Österreich. „Wir wollen nicht nur Sponsor der österreichischen Sportlerinnen und Sportler sein, sondern aktiver Partner“, betont Gottfried Wurpes, CEO von „the fitness company“



Bronzemedaille für Magdalena Lobnig im Ruder Einer



Karate-Bronze-Medaillengewinnerin Bettina Plank



und Repräsentant von Technogym in Österreich. „Spitzensport trifft Spitzentechnologie – das haben wir in den vergangenen Jahren in Zusammenarbeit mit dem ÖOC auf vielfältige Weise umgesetzt. Der Erfolg in Tokio zeigt, dass wir hier auf dem richtigen Weg sind. Ich gratuliere allen Athletinnen und Athleten zu ihren Leistungen. Ganz besonders freue ich mich natürlich über die Bronze-Medaillen unserer beiden Technogym-Markenbotschafterinnen Magdalena Lobnig und Bettina Plank.“

Mit Technogym noch fitter für Medaillen

Technogym Österreich rüstete das Olympiazentrum Oberösterreich in Linz mit top-modernen Geräten und Lösungen von Technogym aus. Auf der „Road to Tokyo“ –

die Spiele gingen aufgrund der Pandemie ein Jahr später als geplant über die Bühne – waren Gottfried Wurpes und sein Team ständige Begleiter und Motor für alle Sportlerinnen und Sportler. Das Know-how und die innovativen Lösungen von Technogym sollten das Olympic Team Austria noch fitter für Medaillen machen. Bereits die olympische Feuerprobe bei den Spielen 2018 in Pyeongchang wurde mit Bravour gemeistert. Dank der Unterstützung von Technogym waren die rot-weiß-roten Athletinnen und Athleten bestens auf die Wettkämpfe vorbereitet, vor allem im Bereich Regeneration kam das Olympic Team Austria schneller ans Ziel. Der Grundstein für damals 14 Medaillen – fünf davon in Gold – war gelegt.

„Es ist ein Traum, einfach nur genial“

In Tokio zeigten jetzt auch zwei Markenbotschafterinnen von Technogym – Magdalena Lobnig und Bettina Plank – groß auf. Magdalena Lobnig ruderte am Sea Forest Waterway zu Bronze, demonstrierte bei optimalen Bedingungen ihre Stärke und lag vom Start weg auf den Medaillenrängen. Letztendlich musste sich die 31-jährige Kärntnerin, für die es ihre erste Olympia-Medaille war, nur Emma Twigg aus Neuseeland und Hanna Prakatsen aus Russland geschlagen geben. Es war ein historischer Erfolg, weil Lobnig als erste Frau in der österreichischen Sportgeschichte eine olympische Rudermedaille gewinnen konnte.

„Es ist ein Traum, einfach nur genial. Danke an alle, die mitgeholfen haben, dass dieser Erfolg möglich geworden ist, aber auch an alle, die mir die Daumen gedrückt haben. Es ist richtig cool, dass ich ein Stück Geschichte geschrieben habe und hoffe, dass ich damit viele junge Sportlerinnen und Sportler motivieren kann, es mir gleichzutun“, freute sich Lobnig.



Bettina Plank, Anna Kiesenhofer, Jakob Schubert, Shamil Borchashvili, Magdalena Lobnig, Lukas Weißhaidinger



**Anna Kiesenhofer
holte Gold im Rad-
Straßenrennen**



Magdalena Lobnig



7 Medaillen für Österreich

„Das ist das Größte, das ich erreicht habe“

Bettina Plank holte im olympischen Karate-Debüt in der zusammengelegten Klasse bis 55 Kilogramm ebenfalls Bronze. Für die 29-jährige Vorarlbergerin war es eine einmalige Olympia-Chance, denn bereits 2024 in Paris ist Karate

nicht mehr Teil des olympischen Programms. Plank zog in der Gruppenphase als Zweite ihres Pools unter die letzten vier ein. Den Sprung ins Finale verpasste die Karateka dann zwar mit einer 3:4-Niederlage gegen die Bulgarin Iveta Goranova, Bronze war ihr dennoch sicher. „Es war mein Tag. Ich bin mega happy und stolz, das ist definitiv das Größte, das ich erreicht habe“, strahlte Plank. „Ich habe heute Dinge gemacht, von denen ich selbst nicht wusste, dass

ich sie machen kann. Ich bin über mich hinausgewachsen.“

Technogym als „Official Supplier“

Technogym verbindet seit Jahren eine enge Beziehung zu den Olympischen Spielen. Als internationaler „Official Supplier“ von Fitness-Ausrüstung war Technogym bereits bei vielen Spielen mit dabei. Die Fitness-Einrichtungen während der Spiele mit der Skill Line oder mit Pure Strength sind auch unter dem Zeichen der fünf Ringe nicht mehr wegzudenken.



FINDET IM APRIL 2022 STATT

Die ursprünglich für den 4. bis 7. November 2021 geplante FIBO wird ausgesetzt. Grund sind die pandemiebedingten Unsicherheiten auf globaler Ebene. 2022 kehrt die Messe turnusmäßig zurück.

Aussteller und Besucher aus aller Welt machen die FIBO zur Leitmesse und zum Treiber der gesamten Fitnessbranche. Derzeit spüren viele Unternehmen der globalen Fitnessindustrie jedoch nach wie vor Unsicherheiten und sind von Reiserestriktionen betroffen. „Eine

internationale Veranstaltung wie die FIBO ist unter den aktuellen Umständen nicht umsetzbar. Den Erwartungen, die unsere Aussteller, Besucher, Partner und wir an eine Weltleitmesse stellen, kann die Veranstaltung unter diesen Voraussetzungen im Herbst nicht gerecht werden“, sagt so Benedikt Binder-Kriegelstein, CEO des Veranstalters RX Austria & Germany. „Wir haben uns darum gemeinsam mit unseren Ausstellern und Partnern entschlossen, erst im April 2022

wieder mit der Messe an den Start zu gehen.“ Damit kehrt die FIBO nach der Pandemie im kommenden Jahr wieder in ihren gewohnten Frühjahrs-Turnus zurück. „Wo FIBO draufsteht, muss auch FIBO drin sein“, so Silke Frank, Event Director der Messe. „Für eine Veranstaltung auf internationalem Niveau sehen wir und unsere Kunden speziell in der Fitnessbranche 2021 noch zu viele Unsicherheiten. Darum gilt es nun mit voller Kraft und Energie in eine neue Zeit im kommenden Jahr zu starten.“

MAN MUSS NICHT SCHLECHT SEIN, UM BESSER ZU WERDEN.

ERKENNE JETZT DEINE POTENTIALE FÜR 2022!



EINFACH
SCANNEN &
AUSFÜLLEN!

Mit unserer kostenlosen Potential-Analyse erhältst du wertvolle Tipps für deine Unternehmensentwicklung. Wir betrachten gemeinsam alle Bereiche deines Clubs vom Team über den Vertrieb bis zum Controlling.

**ERFOLG HAT DREI
BUCHSTABEN. TUN!**



KONTAKT:
office.austria@aciso.com

www.aciso.com/potentiale



LINZ IST FITNESS

DIE STADT IN DER SPORT GROSS GESCHRIEBEN WIRD

Graz war in den 60er und 70er Jahren jene Stadt, die als Hochburg des Bodybuilding- und Fitnesssports galt. Die Pioniere rund um Kurt Marnul machten damals auf den unbekanntten und belächelten Sport aufmerksam.

Maßgeblich am Aufschwung waren Professor Alfred Gerstl, der Mentor des Bodybuilding-Sports in Österreich und Arnold Schwarzenegger verantwortlich. Schwarzenegger konnte durch seine Erfolge, vor allem aber durch seine Persönlichkeit,

dem Bodybuilding-Sport einen regelrechten Schub verpassen. Gegen Ende der 70er Jahre machten einige Pioniere und Visionäre aus Linz dann der steirischen Landeshauptstadt ihre Führungsposition streitig.



Erika Papula eröffnete das 1. Damen-Studio Österreichs

Startschuss in Linz

Der erste Bodybuilding-Verein Oberösterreichs war das Römerberg Studio in Linz, das 1973 von Hans Farina aufgesperrt wurde. Es roch nach Eisen und Schweiß, motivierte aber zum Anpacken. Viele erfolgreiche Athleten, wie Max Schweighart, Martin Gstöttner, Roland Pfanzagl u.v.m. stemmten dort Gewichte und bereiteten sich auf Wettbewerbe vor.

Der erste gewerbliche Fitnessclub war das Athletik-Sportstudio in der Linzer Gärtnerstraße, das von Peter Papula 1978 gegründet und neun Jahre später von Eva Gorbach übernommen wurde. Es wurde in den 80er Jahren zum Treffpunkt der Bodybuilding-Weltelite.

Österreichs erstes Damenstudio war das Lady Gym von Erika Papula, das 1982 exklusiv für die figur- und fitnessbewusste Frau eröffnet wurde. Frauen und Krafttraining war damals ein völliges No-Go. Krafttraining wurde generell als unsinnig und sogar gesundheits-

gefährdend eingestuft. Zwischen Professor Gerstl und Peter Papula, der 1981 die NABBA Austria grün-



Athletik-Sportstudio – 1. gewerbliches Studio



Linz 1981 - Hochburg des Damenbodybuildings



Arnolds Ziehvater Prof. Alfred Gerstl und Peter Papula



Hans Farina mit Gewichtheber Legende Vinzenz Hörtnagl

dete, entstand Anfang der 80er Jahre eine enge Zusammenarbeit und Freundschaft. Gemeinsam organisierten sie viele nationale und internationale Meisterschaften und die Kooperation zwischen Graz und Linz wurde über drei Jahrzehnte, bis zu Gerstls Ableben im Jahr 2016 aufrechterhalten.

Die Linzer Studio-Szene heute

Aktuell gibt es in der Oberösterreichischen Landeshauptstadt 35 Fitness-Studios, die ihre Dienstleistungen anbieten. Den Kundinnen und Kun-

den stehen heute helle, freundliche Räumlichkeiten zur Verfügung, die bereits zum Großteil mit dem modernsten Equipment ausgestattet sind. Ob Alt oder Jung, ob Frau oder Mann, jeder findet das für ihn maßgeschneiderte Studio. Die Kursangebote sind weit gefächert, von Aerobic, Rückenfit, Pilates, Power Yoga, bis Zumba. Manche Studios bieten auch bereits einen Wellnessbereich an. Gut ausgebildete Fitnesstrainer/innen werden immer wichtiger, besonders natürlich in den „Premium-Fitness-Clubs“. Das Thema Gesund-

heit ist dort angekommen und die Zielgruppe der Menschen über 50, die regelmäßig in den Studios etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun, wird immer größer. Für die Jüngeren ist das Fitnessstudio aber auch zu einem wichtigen Ort geworden, wo man nicht nur sein „Workout“ absolviert, sondern auch Gleichgesinnte treffen und soziale Kontakte knüpfen und pflegen kann.

Business

Vor genau 40 Jahren wurde in Linz die Zeitschrift BODY & FITNESS aus

FOTOS: FITNESSNEWS



Weltklasseathleten zu Gast im Athletik Sportstudio. Von links: Mike Koesler, Bertil Fox, Peter Papula und Ed Kawak



1982 kam auch die Aerobic-Welle aus den USA nach Linz



RUHA-Stelmüller ist Generalrepräsentant des Weltmarktführers Ergoline



M.A.N.D.U. hat mit dem Lifestyle-Workout neue Wege in der Fitnessbranche beschritten

FOTOS: ERGOLINE, M.A.N.D.U., GÜNTER HOFSTÄDTER, TECHNOGYM AUSTRIA

der Taufe gehoben. Seit 2004 ist sie unter dem Titel FITNESSNEWS am Markt und zählt seit Jahrzehnten zu den erfolgreichsten Fitness Magazinen im deutschsprachigen Raum. The Fitness Company feiert heuer bereits das 30jährige Firmenjubiläum. CEO Gottfried Wurpes ist mit seinem Unternehmen TECHNOGYM Generalrepräsentant für Österreich, Tschechien und der Slowakei und Marktführer bei der Planung, Einrichtung und Ausstattung von Fit-

nessbereichen für Privathaushalte, Fitnessclubs, Hotels und Gesundheitseinrichtungen. Den Grundstein für M.A.N.D.U. hat der Linzer Philipp Kaufmann im Jahr 2012 gemeinsam mit Oliver Strauß gelegt. Das Lifestyle-Workout hat in der Fitnessbranche neue Wege beschritten und avanciert in Österreich mit mehr als 40 Standorten zum EMS-Marktführer. Solarien sind bereits seit Anfang der 80er Jahre ein fixes Angebot

in jedem Fitnessclub. Die Firma RUHA-Stelmüller ist als Generalrepräsentant des Weltmarktführers Ergoline, die Nr. 1 am heimischen Solarium-Markt und in mehr als 90 % der Linzer Studios vertreten. Das Studio, welches in Linz am längsten besteht, ist das Fitnesscenter California, das von Max Schweighart 1980 eröffnet wurde. Zu den Premium-Clubs zählen unter anderen die beiden John Harris Clubs im Atrium Center (seit 2009) und Donaupark (seit 2013). Das Feel Well am Linzer Schillerpark feiert heuer bereits sein 21-jähriges Jubiläum und Prinz Fitness in Urfahr setzt seit heuer als Premiumanbieter auf ein voll digitalisiertes Studio. Die FIT FABRIK in der Plus City bietet eine einzigartige 500 m² Outdoor Trainingsfläche.



Seit 40 Jahren am Markt erfolgreich: FITNESSNEWS (vormals SPORT & FITNESS)

The Fitness Company feiert heuer das 30-jährige Firmenjubiläum





1982 - Die BB Damen-Staatsmeisterschaft im Linzer Vereinshaus



Die FITGALA fand 16 Mal im Casino Linz statt



Der Krafraum im Olympiazentrum auf der Linzer Gugl steht auch allen, die eine Ausbildung an der BSPA absolvieren zur Verfügung



Miss Fitness Finale 1993 – Drei Linzerinnen am Siegespodest Richard Lugner gratulierte

Events

Auch was Veranstaltungen anbelangt liegt Linz im Vergleich zu anderen Städten in Österreich sehr gut. 1982 und 1983 fanden im vollbesetzten Kaufmännischen Vereinshaus die Mr. Austria Wahlen statt. Wegen des enormen Zuschaueransturms wechselte man im Jahr darauf nach Wien in die wesentlich größere Kurhalle-Oberlaa. Ein Grund war aber auch, dass die Lustbarkeitsabgabe, die es weder in Wien, noch in Graz gab, sagenhafte 30 % betrug, was einen wirtschaftlichen Erfolg von vornherein ausschloss. Auch internationale Bodybuilding-Veranstaltungen fanden in Linz statt. So die NABBA Europameisterschaften 1990 in der Kürnberghalle und 1995 im Linzer Designcenter.

Das Designcenter war auch Austragungsort des Miss Fitness Finales im Jahr 1996. Im Puchener Buchensaal ging 1998 der von Eurosport ausgestrahlte World Fitness Grand-Prix über die Bühne. Die FITGALA, der jährliche Treffpunkt der Fitnessbranche, fand im Casino Linz insgesamt 16 Mal statt, bis der Brand im Vorjahr das Ende dieser, bei allen so beliebten Location, bedeutete.

Ausbildungen & Institutionen

An der Bundessportakademie Linz ist es möglich, in 65 Sportarten staatliche Ausbildungen zu absolvieren. Der „Bodybuilding-Lehrwart“, der 1988 erstmals angeboten wurde, ist schon lange von der Ausbildung zum Fitness-Instructor und Fitness-Trainer abgelöst worden.

Bereits seit 1999 bietet die Vitalakademie in Linz zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in 6 Vitalfeldern (Fitness & Ernährung, Massage & Wellness, Kosmetik und Fußpflege usw.) an. Die Präsenzkurse finden am Standort in Linz, als auch in den anderen Bundesländern statt. Wer sich für den Lehrberuf Fitnessbetreuer/in interessiert, der hat die Möglichkeit die dreijährige, duale Ausbildung (ca. 80 % davon im Fitnessstudio und 20 % in der Berufsschule 1 in Linz/Urfahr) zu absolvieren. Danach kann man zur Lehrabschlussprüfung antreten. In der WKOÖ werden die Interessen der O.Ö. Fitnessstudios durch Fachgruppengeschäftsführer Dr. Robert Steiner, Obfrau der Freizeit- und Sportbetriebe Petra Riffert und Branchensprecher Christian Prechtel vertreten.

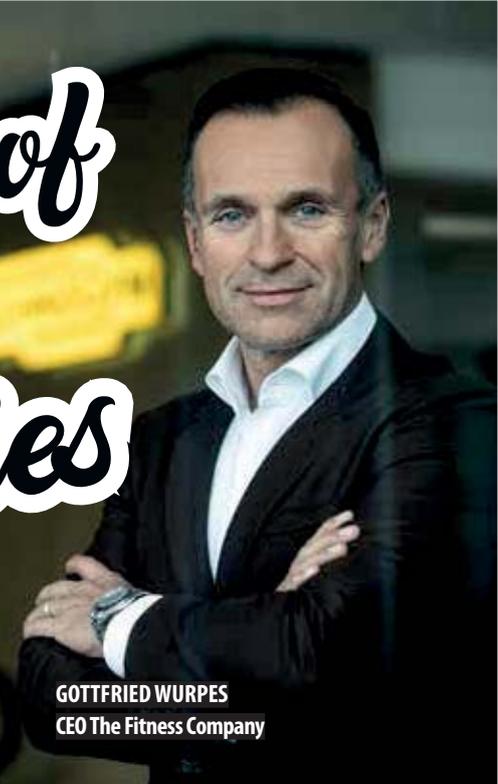


1996 – 22 Teilnehmerinnen beim Miss Fitness Finale im Linzer Design-Center

Best of Linzer Personalities



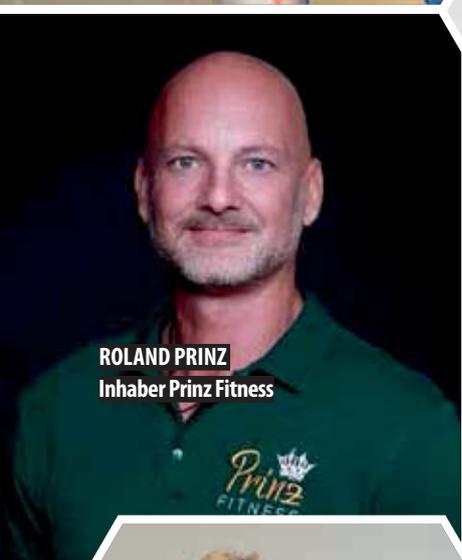
HANS-JÖRG HUEMER
GGF Feel Well



GOTTFRIED WURPES
CEO The Fitness Company



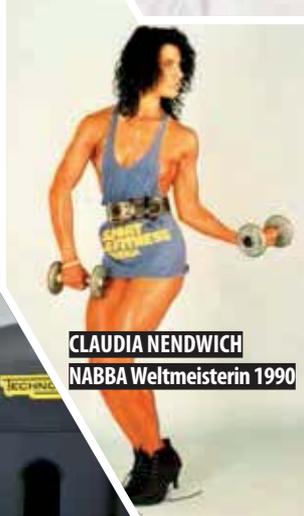
CHRISTIAN PRECHTL
Branchensprecher der OÖ
Fitnessbetriebe



ROLAND PRINZ
Inhaber Prinz Fitness



PHILIPP KAUFMANN
CEO M.A.N.D.U.



CLAUDIA NENDWICH
NABBA Weltmeisterin 1990



ALESSA PFEIFER
Miss Fitness 1988 und 1993



PROF. MAG. WALTER SCHENK
Leiter der Bundessportakademie



JACQUELINE VOGT
Fitness Weltmeisterin 2000 & 2001



KARIN BACHINGER
1987 - 1. Miss Fitness Siegerin



MARIO WEINGARTLER
GGF Vitalakademie



MICHAEL ZROST
Geschäftsführer Fit Fabrik



FOTOS: FITNESSNEWS, ZVG



Ausbildung nach Maß

Als Spezialist für Sport-, Gesundheits- und Sozialausbildungen setzt die Vitalakademie seit 1999 auf den ganzheitlichen Weg der Erwachsenenbildung und betrachtet die Gesundheit eines Menschen aus drei Blickwinkeln: Körperlich, geistig und sozial. Professionelle Dienstleister in diesen Bereichen erlangen mit dem Abschluss (Diplom, staatlich anerkannter Abschluss oder Zertifikat) das entsprechende Wissen in Theorie und Praxis. Ziel und Anspruch ist, am Puls der Zeit zu sein um aktuelles, gefragtes Wissen weiterzugeben. An sieben Standorten werden Präsenzkurse angeboten. So etwa zum Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer/in.



Langgasse 1 – 7 • 4020 Linz • Tel.: 0732/607086 • www.vitalakademie.at



Feel Well City Sports & Wellness Club

Die Lage des Studios, mitten im Zentrum von Linz ist einzigartig und bietet durch eine riesige Glasfront den Kundinnen und Kunden während des Trainings einen Blick direkt auf den Schillerpark. Ausgestattet ist das Feel Well mit den neuesten Geräten der Premium-Marke Technogym. Besonders beliebt ist der Bio-Circuit, an dem bis zu 12 Personen gleichzeitig trainieren können. Sich wohlfühlen gilt als oberste Maxime. Neben Cardio- und Krafttraining gibt es ein großes Kursangebot, einen Wellnessbereich mit Freiluftterrasse, das Vitalcenter und vieles mehr. Parken können die Mitglieder in der eigenen Parkgarage.



FEEL WELL • 4020 Linz • Schillerpark 1
0732/664064 • www.feelwell.at

FOTOS: SHUTTERSTOCK, FEEL WELL, WERNERHARRER, JOHN HARRIS, FIT FABRIK M.A.N.D.U.



Bereits in der Zukunft angekommen

Premium Ausstattung, Premium Fitness, 5* Wellness, das alles wird im unvergleichlichen Ambiente in den historischen Gemäuern der Lederfabrik geboten. Bestens geschulte Trainer helfen beim Erstellen der Trainingsplanung. Zu den Ausstattungsfeatures gehören unter anderem der neue Technogym Biocircuit, Cardio Geräte der neuen Excite Life Serie und ein umfangreicher Functional Bereich mit Kursprogramm. Dank der kompletten Club Digitalisierung und der eigenen Prinz Fitness App lässt sich die komplette Trainingsplanung und das Monitoring des eigenen Trainings perfekt und unkompliziert durchführen. Gratis Parkplätze befinden sich direkt vor dem Haus.



PRINZ FITNESS • 4040 Linz • Leonfeldnerstraße 328
Tel.: 0732/264710 • www.prinzfitness.at



Premium-Fitness beim Testsieger

In den beiden Linzer John Harris Fitnessclubs (im Atrium City Center und im Medicent an der Donaulände) warten Top-Ausstattung, beste Trainerbetreuung, Functional Bereiche und Spinning Studios. Außerdem ein umfangreiches Aerobicangebot (bis zu 13 Kurse täglich), Wellnessbereiche mit Saunen, Ruheräume und im Donaupark-Club sogar eine Wellnessoase mit Pool, Whirlpool und Dachterrasse mit Blick auf den Pöstlingberg. Fitness auf höchstem Niveau! www.johnharris.at



JOHN HARRIS FITNESS
Atrium City Center Linz • 4020 Linz • Mozartstraße 7-11 • 0732/997003
Donaupark Linz • 4020 Linz • Untere Donaulände 21-25 • 0732/771770



FIT FABRIK PLUS LINZ in der PlusCity

Das bereits 19. Fit Fabrik-Studio bietet allen Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, Fitness auf höchstem Niveau zu einem äußerst attraktiven Preis zu genießen und wieder in Schwung zu kommen. Die einzigartige Atmosphäre und zahlreiche Leistungen wie Kraft-, Ausdauer- und Functional-Fitness, Gruppen-Kurse, Biocircuit, Power Plate, Ladies-Bereich, Wellness (Sauna & Solarium) und natürlich die in Österreich einzigartige 500 m² große Outdoor-Trainingsfläche für grenzenloses Training unter freiem Himmel sorgen für ein unvergessliches Trainingserlebnis. Ab sofort sind alle Neu-Mitgliedschaften monatlich kündbar! Alle Infos unter www.fitfabrik.at



FIT FABRIK PLUS LINZ • Plus-Kauf-Strasse 7 • 4061 Pasching
+43 (0)1 890 899519 • www.fitfabrik.at



Mit M.A.N.D.U. im Herzen von Linz trainieren

Dank der innovativen EMS-Technologie trainiert der Kunde bei M.A.N.D.U. seine Muskeln in nur 15 Minuten einmal pro Woche. Damit ist das Training für alle, die wenig Zeit haben, eine optimale Form die Muskelkraft zu stärken. Die Member können mittlerweile in 40 Standorten in Österreich trainieren (17 in OÖ). In Linz gibt es 3 Stores: in der Altstadt (Linz Mitte), in der Blütenstraße (Linz Urfahr) und in der Darrgutstraße (Linz Süd). Besonders der Flagship-Store in der Linzer Altstadt punktet mit seiner besonderen Lage, wurde 2012 eröffnet und 2020 komplett modernisiert.



Linz Süd • 4020 Linz • Darrgutstraße 17/3 • <http://linzsued.mandu.one/>
Linz Mitte • 4020 Linz • Altstadt 16 • <http://linzmitte.mandu.one/>
Linz Urfahr • 4040 Linz • Blütenstraße 20 • <https://linzurfahr.mandu.one/>
Mehr Infos unter www.mandu.one oder +43 5 9890



LAURA CEPEU

POWERFRAU AUS SALZBURG

FOTOS: HANS KÜHNLE



Dritte, Zweite, Erste - das sind die Platzierungen von Laura Cepeu bei den Fitness Model Contests seit dem Jahr 2019. Als Hauptpreis gewann sie heuer, neben vielen anderen Preisen, eine Technogym Bench. „Damit ist das Workout auch an den Tagen gesichert, wo ich nicht im Studio bin“, strahlt sie bei der Siegerehrung. Im Headquarter von the fitness company in Linz-Leonding konnte sie ihre „Bench“ bei einem Fotoshooting ausprobieren und danach gleich mit nach Hause nehmen.

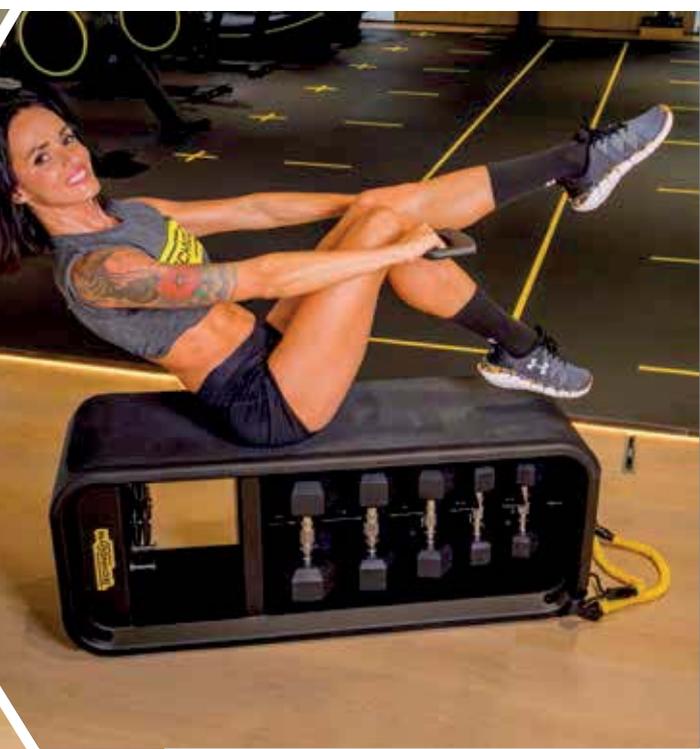
Die 33-jährige gebürtige Rumänin lebt seit nun schon 10 Jahren in der Mozartstadt. Verheiratet ist Laura mit Gatten Nenad, der ebenfalls als

Fitness-Trainer tätig ist. Als selbstständige Group Fitness Instruktoren steckt Laura mit ihrer guten Laune und ihrer Power die Kundinnen von der ersten Minute weg an. Die ausgebildete Diplom Ballerina muss immer in Bewegung sein. „Das war schon immer so und wird hoffentlich auch so bleiben“, meint sie mit einem breiten Grinsen.

Technogym Bench – die Multifunktionsbank

Die schlanke und vielseitig einsetzbare Technogym Bench mit dediziertem Stauraum bietet ausreichend Platz für sämtliche Tools, die für ein vollständiges Workout benötigt

werden. Über 200 Übungen kann man auf der Bench absolvieren. 5 Hexagon-Hantelpaare ermöglichen zahlreiche Gewichtstrainingsübungen, um den gesamten Körper in Topform zu bringen. Drei unterschiedliche elastische Bänder sorgen für noch mehr Trainingsvielfalt und -intensität. Mit den Gewichtsmanschetten wird das Core-Training aufgepeppt. Die Übungsmatte bietet maximalen Komfort und Stabilität während des Trainings. Durch die integrierten Rollen kann die Technogym Bench je nach Platzbedarf verschoben und verstaut werden, so steht selbst einem Outdoor-Training nichts im Wege.





FITNESS & WELLNESS FÜR DIE HAUT

VOM SOLARIUM ZUR WOHLTUENDEN LICHTANWENDUNG

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

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

Dosis an Sonnenlicht.

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

Innovative Technologie

Die Zertifizierung durch das Gesundheitsnetzwerk Medical Active

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

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

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

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

Nachgewiesene Wirkung des roten Beauty Light:

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

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

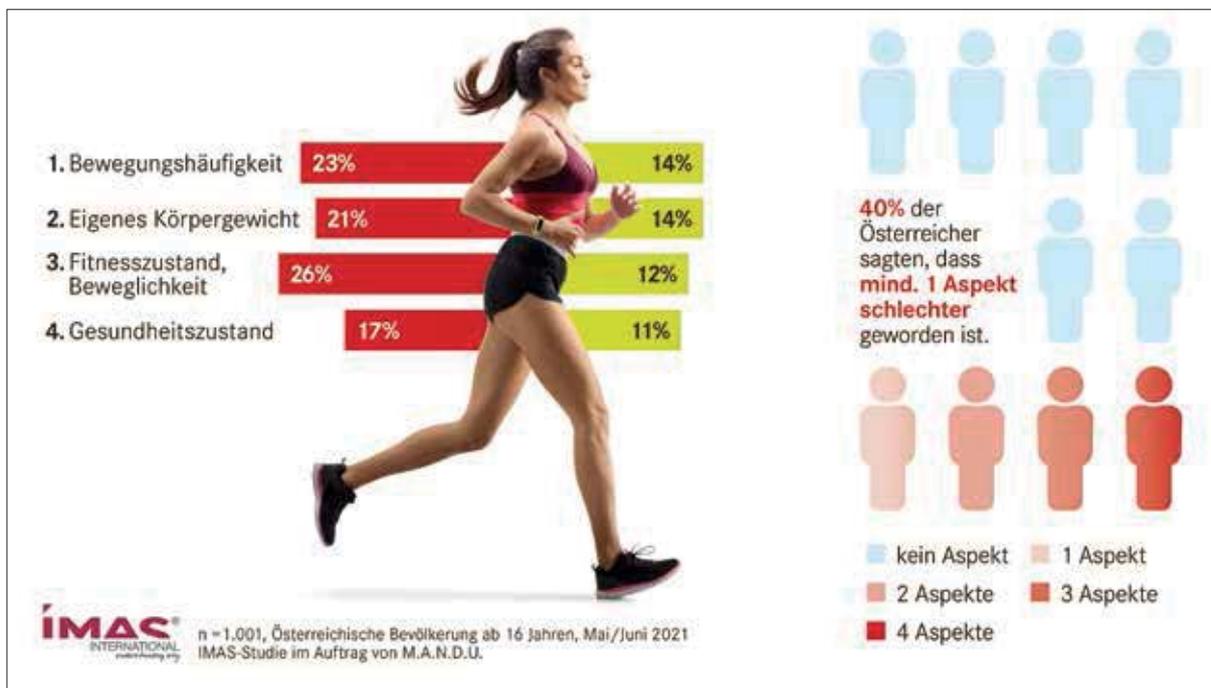
RUHA-STELZMÜLLER GMBH & CO.KG
Estermannstraße 8,
4021 Linz
Tel.: 0732/778583
www.ruha.at



Felix Pellmann
Abteilungsleiter Solarien

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





*In einer Mehr-Themen-Umfrage wurden 1.001 Personen vom 12. Mai bis 7. Juni repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren befragt.

GESPALTENE SPORTNATION ÖSTERREICH

Zwei Fünftel der Österreicher spüren körperliche Verschlechterungen durch die Corona-Krise. Das ist das Ergebnis einer Studie des IMAS-Marktforschungsinstitutes im Auftrag von M.A.N.D.U., dem österreichischen EMS-Marktführer. Seit Bestehen der Fitnessstudios musste kein Studio einen so langen, durchgehenden Zeitraum geschlossen halten, wie während der Corona-Lockdowns. Daraus ergab sich die zentrale Frage, wie sich der Fitnesszustand der Österreicher während der Lockdowns entwickelt hat.

54 Prozent der Österreicher treiben regelmäßig Sport („Sportbegeisterte“), im Detail 46 Prozent einmal bzw. zwei- bis viermal pro Woche, fast ein Zehntel sogar fünf- bis siebenmal pro Woche. Besonders die Sportler waren es auch, die sich in der Krise allein fit gehalten und sich bewegt haben. Die Gruppe der 16- bis 34-Jährigen, jene mit höheren formellen Bildungsabschlüssen und Stadtbewohner geben häufiger an, Sport zu betreiben im Vergleich zu ihrer jeweiligen soziodemografischen Gegengruppe. Etwa drei Viertel der Österreicher, die Mit-

glied in einem Fitnessstudio sind, machen zudem mindestens zweimal pro Woche Sport.

Auf der anderen Seite gibt es die „Sportmuffel“: Rund ein Drittel der Österreicher treibt selten oder nie Sport. Rund jeder sechste Österreicher ab 16 Jahren ist kompletter Sportverweigerer, macht also laut eigenen Angaben nie Sport.

Corona bewirkte einen schlechteren körperlichen Zustand

„Zwei Fünftel der Österreicher spüren körperliche Verschlechterungen durch die Corona-Krise“, zeigt IMAS-Research Director Paul Eiselsberg auf. Diese manifestieren sich vor allem in der eigenen Bewegungsfähigkeit und -häufigkeit, dem Körpergewicht, dem eigenen Fitnesszustand und dem persönlichen Gesundheitszustand.

40 Prozent der Österreicher sagten, dass mindestens einer der genannten Aspekte schlechter geworden ist. „Das Ergebnis der IMAS-Studie, dass sich zwei Fünftel der Österreicher durch die Corona-Krise körperlich schlechter fühlen, hat unsere Befürchtungen bestätigt“, sagt M.A.N.D.U.-Initiator Phi-

lipp Kaufmann und ergänzt: „Corona hat neben vielen anderen Auswirkungen wie Isolation, weniger Kontakten und mentalen Problemen vor allem auch körperliche Auswirkungen. Das ist für uns als Fitnessstudio-Betreiber ein ganz klarer Auftrag, die Menschen davon zu überzeugen, zu uns trainieren zu kommen. Denn gerade Fitnessstudios sind ein Teil der Lösung, die Menschen wieder fitter zu machen.“ Rund 11 Prozent der Bevölkerung, also etwa 800.000 Menschen in Österreich, sind bereits Teil dieser Lösung und in einem Fitnessstudio eingeschrieben.



PAUL EISELSBERG
IMAS Research Director



IM INTERVIEW

ERNST MINAR

EIGENTÜMER DER JOHN HARRIS FITNESSKETTE

John Harris ist Österreichs Premium-Fitnesskette mit 12 Studios, neun davon in Wien, eines in Graz und zwei in Linz. Den Kundinnen und Kunden werden jeweils im exklusiven Ambiente beste Ausstattung und beste Betreuung geboten, um sich dort fit, gesund und jung zu halten. Wir haben Inhaber Ernst Minar einige Fragen gestellt, wie er die Zukunft der Fitnessbranche einschätzt.

FN: Durch die Lockdowns waren die Studios insgesamt neun Monate lang geschlossen. Wieweit hat sich das in den John Harris Studios, in Bezug auf die Mitgliederzahlen, ausgewirkt?

EM: Wir konnten 9 Monate lang kein einziges Mitglied aufnehmen und das hat sich natürlich auch auf die Mitgliederzahlen ausgewirkt. Rund 20-25% der Mitglieder haben wir verloren (je nach Standort). Dies gilt es jetzt wieder aufzuholen.

FN: Die Corona-Pandemie hat aufgezeigt, welche Stellenwert die Gesundheit hat. Sehen Sie das eventuell als Chance, dass die Menschen jetzt präventiv mehr dafür tun werden und dass dadurch gerade die Fitnessbranche profitieren kann?

EM: Langfristig gesehen wird die Fitnessbranche profitieren, weil Gesundheit einen noch wichtigeren Stellenwert einnehmen wird. Viele haben im Lockdown zugenommen oder Rückenprobleme bekommen und merken jetzt wie wichtig qualitatives Fitness- und Gesundheitstraining ist.

FN: Glauben Sie, dass es eventuell im Herbst zu einem 4. Lockdown kommen könnte, oder werden die Bemühungen, noch mehr Menschen zur Impfung zu motivieren, uns davor bewahren?

EM: Ich hoffe und glaube nicht, dass es noch einmal zu einem Lockdown

kommen wird. Doch je weniger Menschen sich jetzt impfen lassen, desto schwieriger wird der Herbst.

FN: Wenige Monate und das Jahr 2022 steht vor der Tür. Ein hoffentlich „normaleres“, als die beiden vergangenen Jahre. Was haben Sie sich für das Unternehmen John Harris Fitness und was haben Sie sich persönlich für das nächste Jahr vorgenommen?

EM: Unser Ziel ist natürlich einen Mitgliederstand wie vor Corona zu erreichen. Da ich selbst weiß wie wichtig und gesund das Training ist, ist mein persönliches Vorhaben für die nächsten Monate auf jeden Fall 3x pro Woche selbst zu trainieren.

FN: Wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Einschätzungen und dass die Branche bald wieder den vielen Jahre anhaltenden Erfolgslauf, wie vor der Krise, bekommt.

FITNESS GUIDE 2022



JÄNNER
Coming soon
2022



Novapark - das Flugzeughotel in Graz

Herzlich Willkommen an Bord des familiengeführten NOVAPARK Flugzeughotel – nur 4 km vom Grazer Hauptplatz entfernt. Schnallen Sie Ihren Sitzgurt fest und machen Sie es sich bequem. Mit unseren Wohlfühl-Kategorien Economy, Business, Business+ (plus Balkon) und First-Class bieten wir für jedes Budget das passende Zimmer.

Bei uns erwartet Sie ein erlebnisreicher Aufenthalt in der weltweit einzigartigen NOVA-AIR mit dem Restaurant Boeing, der 80s Flieger Bar & Restaurant, dem inkludierten 3.000 m² großen NOVA-SPA, einem Flight & Racing Simulation Center, Gaming Center mit Indoor Kinderspielplatz und vielem mehr.



Fischeraustr. 22 • 8051 Graz • Tel. +43 316 68 20 100 • www.novapark.at



INNs HOLZ Natur- & Vitalhotel**** und Chaletdorf

Auf einer riesigen Waldlichtung im nördlichen Mühlviertel gelegen, ist das INNs HOLZ Hotel & Chaletdorf ein ganz besonderer Urlaubsort für Fitnessbegeisterte. In den Luxus-Chalets verspricht der private Wellnessbereich Regeneration pur bzw. relaxen alle INNs HOLZ Gäste in zwei großzügigen Wellnessbereichen mit Saunen, Dampfbädern, Whirlpools, einem großen Indoor-Pool samt offenem Kamin u. v. m. Für sportliche Aktivitäten geht's ins hauseigene Fitness-Studio oder in den direkt vor den Toren des Resorts liegenden Böhmerwald.



Gruber Hotel GmbH • Schöneben 10, A-4161 Ulrichsberg • Tel. +43 7288 70600
info@innsholz.at • www.innsholz.at

Dein Powerurlaub in Oberösterreich

Der Aldiana Club Ampflwang liegt inmitten des wunderschönen Hausrückwaldes in Oberösterreich. Fitness-Begeisterte, Reiter, Radfahrer und Tennisspieler kommen hier voll auf ihre Kosten.

Ein breitgefächertes Fitnessprogramm sowie ein top ausgestattetes TechnoGym und Cycling Studio warten auf dich. Neben Aquafit, Zumba uvm. werden auch LesMills Kurse angeboten. Diese Kursauswahl verspricht nicht nur Fokus auf Ausdauer, Kraft und Flexibilität, sondern auch Abwechslung, Motivation, Spaß und schnelle Trainingserfolge. Das Fitness Studio steht für Frühaufsteher und Nachteulen zur Verfügung und hat demnach von 7 bis 22 Uhr geöffnet.

Der stilvoll gestaltete „Welldiana Club Spa“ lädt zu entspannten Stunden in der Sauna, im Pool oder auf der Massageliege ein. Das wohltuend warme Wasser in Kombination mit einer anschließenden Sportmassage regeneriert Körper, Geist & Seele.

Neben dem vollgepackten Aktiv- & Wohlfühlangebot darf die Kulinarik nicht zu kurz kommen! Das Restaurant überzeugt von mit einer vielfältigen Auswahl an regionalen & internationalen Gerichten. An mehreren Live-Cooking-Stationen werden diese direkt vor deinen Augen zubereitet und verfeinert. Im Anschluss bietet sich ein Cocktail in der Kamin Bar oder auf der Panorama Dachterrasse an.

Aldiana typisch erwarten dich über das gan-

ze Jahr hinweg Events und Veranstaltungen der Sonderklasse. Mit prominenten Gästen wie z.B. Detlef D Soost oder Frank Rosin wird in Sachen Fitness, Kulinarik & Entertainment vieles geboten.

Worauf wartest du? Probiere neue Trendsportarten aus, halte dich fit und trainiere dich glücklich.

Infos und Buchung in deinem Reisebüro, unter www.aldiana.at oder 0800 100 388

Aldiana Club Ampflwang
Wörmansedt 1,
A-4843 Ampflwang,
+43 7675 40200,
info.ampflwang@aldiana.com
www.aldiana.at



FOTOS: ALDIANA, NOVAPARK, INNS HOLZ





NEUROZENTRIERTES TRAINING

Ein neues Bewegungsmodul für Freizeit- und Leistungssportler*innen um effizienter zu trainieren?

Spitzenathleten trainieren schon längst nach der Methode des neurozentrierten Trainings - völlig unbekannt ist dieses Training aber im Gesundheits- und Fitnessbereich.

Aber was ist das Besondere an diesem Trainingsmodul? Die Muskeln und Gelenke werden über verschiedene Gehirnaareale angesteuert und können so Höchstleistungen vollbringen.

Sehr interessiert zeigte sich im Showroom von "the fitness company" die frischgebackene Fitness Model Siegerin Laura Cepeu, die einige neurozentrierte Übungen nach den Anweisungen

FOTOS: HANS KÜHNLE

des Sportwissenschafters Konrad Höfner ausprobierte und über die Auswirkungen sehr erstaunt war.

Bevor man sich dieser neuen Bewegungsform unterwirft, sollte man wissen wie das Gehirn funktioniert. Unser Gehirn hat eine wichtige und wesentliche Aufgabe - Überleben zu sichern, Gefahren zu vermeiden und Vorhersehbarkeit zu erkennen. Deshalb scannt das Gehirn über die Sinnesorgane in Millisekunden viele Signale aus der Umwelt und aus dem Inneren des Körpers.

Deshalb macht das Gehirn über das Nervensystem 3 Dinge:

Es nimmt alle Informationen als sensorischen INPUT auf, analysiert und interpretiert die Signale und gibt diese als Output ab. Je besser die eingehenden Signale sind, desto besser ist der motorische Output. Unser Gehirn funktioniert also über Musterimpulse die qualitativ gut interpretierbar sein müssen, damit gute qualitative Outputs kreiert werden können.

Welche Einflussnahme hat nun das klassische Bewegungstraining im Sport?

Um es vorweg zu nehmen - das klassische Training ist nach wie vor ein wichtiger Bestandteil unseres Bewegungstrainings - aber es ist nicht immer zielführend. Wo liegen also die Unterschiede zwischen diesen beiden Trainingsformen: Klassisches versus neurozentriertes Training?

Athletiktraining hat die Aufgabe den Freizeitsportler auf die Anforderungen der Bewegungssituation vorzubereiten - jedoch nur auf die physischen Komponenten.

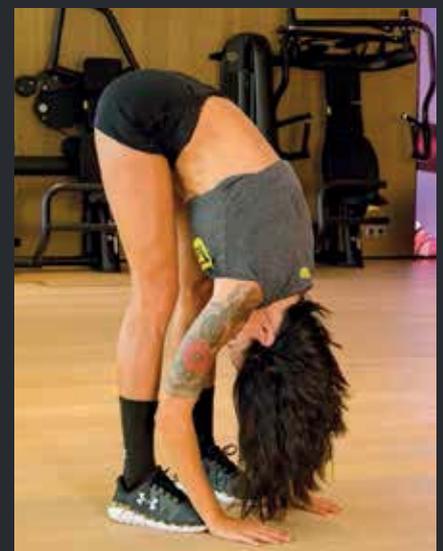
Neuroathletiktraining tut das Gleiche auf neuronaler Ebene.

Jede Bewegung bzw. jede Sportart hat ein eigenes Profil - es geht dabei immer um das Lösen einer Bewegungsaufgabe. Unser Gehirn scannt Bewegungen in Millisekunden. Wenn z.B. die eingehenden Signale bei einer neuen Bewegungsposition nur unklar erkannt werden, dann erhöht sich die Fehlerhäufigkeit.

Deshalb beschäftigt sich die Neuroathletik mit drei wichtigen Systemen, die aufbauend erhebliche Verbesserungen der Leistungsfähigkeit bringen. Diese sind:

- a) das propriozeptive
- b) das vestibuläre
- c) das visuelle System

Am Beispiel der rückseitigen Beinmuskulatur versucht die Fitnessexpertin Laura mit dem Fingern den Boden zu berühren. Anschließend führt sie mehrmals den Zeigfinger sehr langsam zur Nasenspitze und ca 20 cm weg. Über den Hirnnerv 3 und 4 werden die Augen nach innen und nach unten gezogen. Dadurch wird das Mittelhirn optimal durchblutet. Anschließend folgt die gleiche Übung wie zuvor. Die Finger liegen nun ganzflächig am Boden.





Bei 70 - 90 Umdrehungen am Ergometer bei leichter bis mittlerer Intensität fokussiert Laura den Buchstaben „A“ im Kreuzmittelpunkt - dabei bewegt sich der Kopf/Nase entlang der Linien bis zum Endpunkt und von dort wieder zurück zum Buchstaben „A“.

Vorab die horizontalen, dann die vertikalen und zuletzt die schrägen Linien. Sie wiederholt pro Linie die Kopfbewegung 30 - 40 x. Diese Übung fördert die Kopf-, Nacken- und Brustwirbelsäulenstabilität.

Auch das Gleichgewicht lässt sich am Hometrainer oder Ergometer optimal trainieren. Fälschlicherweise wird Gleichgewicht mit Stehen auf einem Bein oder sonstigen Geräten, die eine instabile Unterlage haben, verwechselt. Das ist Balancetraining und hat mit dem Gleichgewicht wenig zu tun. Wenn man aber das Gleichgewichtssystem trainieren möchte, so muss man erst verstehen, wie es arbeitet.

Die Gleichgewichtsorgane messen die Beschleunigung der Kopf- und Körperbewegung und diese senden die eingehenden Signale an das Gehirn, wo sie analysiert, interpretiert und integriert werden. Dabei werden die Dreh- und Rotationsbewegungen des Kopfes und des Körpers durch die sogenannten Bogengänge gemessen, während die geradlinigen Beschleunigungen des Körpers

durch die Makulaorgane Sacculus und Utriculus gemessen werden.

Während des Trainings am Ergometer wird der Kopf in eine horizontale und abwechselnd in eine schräge Richtung bewegt. Dieses Gleichgewichtstraining verbessert die Kopf-, Nackenstabilität bis zum 6. Brustwirbel. Das neurozentrierte Training hat auch starken Einfluß auf die Muskulaturkräftigung.

FOTOS: HANS KÜHNLE

Beispiel:

Laura hebt eine Kettlebell (Gewichtskugel mit Griff), stellt diese auf den Boden. Dann rotiert sie abwechselnd den Kopf mit Blick auf die rechte bzw. linke Hand ca. 30 - 40 Mal und hebt anschließend wieder die 10 kg schwere Kettlebell - und fühlt, dass diese leichter ist.





Ein wichtiges Tool bei vielen Spitzenathleten ist das Brock-String-Training - beim binokularen Sehen geht es um die Fokussierung einer Kugel mit einer Schnur. Gute Vorhersehbarkeit wird geliefert, wenn zwei Schnüre gesehen

werden. Sieht man nur eine Schnur, dann ist die Vorhersehbarkeit stark eingeschränkt und ein Auge wird unterdrückt. Gar nicht so selten kann man sich durch dieses Training von den Augengläsern trennen. Zu diesem Thema gibt es ein Work-

outseminar mit den beiden Experten Laura Cepeu & Sportwissenschaftler Mag. Konrad Höfinger im Club Aldiana Ampflwang vom 15.10. - 17.10.2021

Die ersten

5

Anmeldungen erhalten eine Blackroll.

PROGRAMM & ANMELDUNGEN
zu diesem Event an:

hoefinger.k@pulscheck.at

TERMIN
15. 10. – 17. 10. 2021

Club Aldiana, Ampflwang:
Seminar:
2 Übernachtungen
- Packagepreis mit Vollpension und Programm
€ 320,— pro Person im DZ



SCHLUSS MIT DER MONTAGSDIÄT

Am Montag fang ich an.... Kommt dir das bekannt vor? Meine Kundin Lisa war Expertin in der Montagsdiät. Bis sie sich entschlossen hat, dass damit endgültig Schluss ist. Sie hat erkannt, dass sie sich in einer Dauerspirale befindet, die sie nicht nur permanent stresst sondern das Problem immer weiter vertieft.

Lisa's Ziel ist es, abzunehmen. Nach zwei Schwangerschaften haben sich einige Kilos angesammelt. Sie schaffte es auch bereits, mithilfe eines bekannten Abnehmkonzeptes ziemlich viel abzunehmen. Dazu musste sie 1x wöchentlich vor

Ort zum Wiegen kommen und dies war „die Kontrolle, die sie brauchte“ (Originalton Lisa). Dann kam der Lockdown, die Kontrolle war weg und sie hat alles wieder zugenommen. Ihre Strategie gegen die überschüssigen Kilos waren ab da unzählige Montagsdiäten.

Lassen wir Lisa selbst erzählen: „Mein Plan war immer: Am Montag fange ich an. Wenn es dann aus irgendeinem Grund am Montag nicht gepasst hat, sagte ich mir: Montag ist nicht der richtige Tag. Ich fang am Dienstag an. Wenn ich es bis Mittwoch nicht geschafft habe loszulegen, dann habe ich wieder Vollgas gegessen bis

wieder der nächste Sonntag da war. Am Sonntag sagte ich mir dann wieder: Am Montag fange ich an.

Wenn ich tatsächlich die Energie hatte, am Montag anzufangen, habe ich es ca. 2 Wochen durchgezogen. Jeden Tag stand Sport am Plan und ich schrieb mir Ernährungspläne. So gut es ging habe ich mich an den Ernährungsplan gehalten und wenn ich es nicht schaffte zu kochen, hab ich die Mahlzeit einfach ausgelassen. Und nach 2 Wochen hatte ich dann natürlich keine Energie mehr und hab einfach aufgehört, das Ganze so durchzuziehen, wie ich es mir vorgenommen hatte.



Natürlich hatte das alles einen bestimmten Jojo-Effekt und das bisschen, was ich in diesen 1-2 Wochen abnahm, habe ich doppelt wieder zugenommen... und so war das immer wieder mein Kreislauf.

Es ist für mich ganz schwierig, bestimmte Auslöser zu erkennen, warum ich immer wieder aufgehört habe. Ich weiß gar nicht, ob es da einen bestimmten Moment gegeben hat der mich stresst, aber es war auf jeden Fall dieses dauernde Programm „NICHT SCHAFFEN“ in meinem Kopf. Weil ich es ja eh nie geschafft habe - außer maximal 2 Wochen.

Auslöser waren auch, wenn wir wieder einmal Essen gegangen sind oder mein Befinden zu mir sagte: So, passt, heute ist's eh schon egal. Da war dann eine gewisse "Wurschtigkeit".

Auch Langeweile spielte eine Rolle und vor allem der immer wiederkehrende Misserfolg: Weil ich es ja schon unterbrochen habe... "Dann ist es eh egal, ich werde es nie schaffen.". Und so war ich immer wieder mitten drin in einem Hamsterrad."

Ja das war Lisa noch vor einigen Wochen! Bis sie beschlossen hat, dass damit nun endgültig Schluss ist. Dass sie nicht länger ihren Mustern,

schlechten Gewohnheiten und negativen Glaubenssätzen ausgeliefert sein will sondern stattdessen aktiv die Gestaltung ihres Lebens übernimmt. Denn Lisa ist eine äußerst erfolgreiche Frau. In allen Lebensbereichen läuft es super. Sie ist beruflich erfolgreich, lebt in einem schönen Haus mit ihrem Mann und ihren 2 Kindern. Sie ist lebensfroh, beliebt und eigentlich passt echt alles... bis auf das Körperthema. Sie hat die Entscheidung getroffen, das Problem nun bei der Wurzel zu packen und ist zu mir ins Coaching gekommen.

Wie geht es Lisa heute? Lassen wir sie nochmal selbst erzählen:

„Es fängt schon in der Früh an, ich stehe auf, atme tief ein und aus und dann habe ich immer ein Bild von meinem Zielzustand vor Augen: Ich im Dindlkleid. Ich sehe top aus, strahle und bin glücklich. Morgens esse ich erst dann, wenn ich Hunger habe und sage mir bewusst: „So Lisa, jetzt richtest du dir Obst und Gemüse her, nimmst dir ein gesundes Weckerl und dann siehst du nachher, ob du was Süßes brauchst.“ Das Süße ersetze ich durch Obst. Ich hab mir Alternativen gekauft und komme gar nicht mehr in die Situation, mir zu denken: „Ich brauche Schokolade.“

Letztens aßen meine Kinder einen Schokoriegel, der mir grundsätzlich auch sehr schmeckt. In der Werbung ist er anregend beschrieben: Mit kühler Milchcreme, umgeben von einer leckeren Waffel und knackig kühlender Schokolade mit knusprigen Haselnüssen und einem Kern aus flüssigem Karamell. Ich habe ihn bewusst nicht gegessen, denn ich hatte wieder mein Bild mit dem Dirndlkleidl vor Augen und sagte mir: „Lisa, du machst das für dich. Du brauchst den Schokoriegel nicht, du hast jetzt gerade nicht mal Hunger.“

Ich sag mir immer wieder bewusst: „Stopp, du brauchst es jetzt nicht!“ Und ich esse nur noch, wenn ich

Hunger habe. Bis jetzt funktioniert es super. Ich fühle mich richtig gut, auch mit dem Sport läuft's gut. Ich habe ein Commitment mit mir selber: 3x / Woche Sport und das Training plane ich mir in meinem Alltag ein (und mache es dann auch).

Ich lerne, dass ich das Ganze für mich mache, für niemanden sonst und ich muss es keinem beweisen. Ich will es mir beweisen.

Ich habe emotionales Essen und grundsätzlich den ganzen Stress rund um das Thema Essen komplett beiseite gelegt – das gibt es nicht mehr. Und wenn ich etwas wirklich essen will, dann genieße ich es.

Vor Kurzem war ich zu einem Brunch eingeladen, da fuhr ich dann erst etwas später hin. Erstens wollte ich noch meine Sporteinheit machen und außerdem war es früher so, dass ich beim Buffet immer die Erste sein wollte, damit mir ja keiner was wegnehmen kann.

Diesmal habe ich mir beim Buffet wirklich bewusst Zeit genommen, mir in Ruhe die ganze Auswahl angesehen und mir zuerst einen Rohkostteller hergerichtet. Danach gab es ein gesundes Weckerl mit Schinken und Käse und statt Scho-

kokreme und Marmelade wählte ich einen Obstteller. Ich habe mittlerweile generell dieses „Es dreht sich alles ums Essen“ gut im Griff.

Auch Letztens war ich eingeladen und dort gab es einen guten Zwetschkuchen. Ich hatte an diesem Tag bereits Sport gemacht, wollte gerne diesen Kuchen und habe nur ein halbes Stück gegessen. Es reichte absolut aus!

Ich fühle mich stark und ich kann wirklich sagen: „Ich pack das jetzt richtig und mir geht's so gut.“

Als Coach freue ich mich natürlich sehr über Lisas bisherige Erfolge. Kurz zusammengefasst nochmals einige kleine Dinge, die Lisa verändert hat:

- Sie hat erkannt, dass sie ein unerwünschtes Verhaltensmuster hat, welches sich immer wieder wiederholt.
- Sie hat die Entscheidung getroffen, dies nun wirklich zu verändern und ihren Erfolg aktiv in die Hand zu nehmen.
- Sie hat erkannt, dass ihre bisherigen Strategien nicht zielführend waren und hat sich professionelle Hilfe geholt.
- Sie hat sich selbst das Versprechen

gegeben, nun wirklich radikal ehrlich mit sich zu sein, auf ihre Verhaltensmuster hinzuschauen und vor allem auch hinter die Kulissen. Was läuft unterbewusst ab? Welche Gedankengänge wiederholen sich immer wieder und welche Emotionen werden unterdrückt?

- Mit den gelernten Tools veränderte sie nun ihren Glaubenssatz „Ich werde es nie schaffen“ und ihren Fokus aufs Problem zu dem neuen Glaubenssatz „Ich schaffe es“ und fokussiert sich auf ihr Ziel und ihr Dirndlkleidl-Bild.
- Durch gezielte STOPPs unterbricht sie automatische Handlungen und fragt sich immer wieder bewusst: „Habe ich gerade wirklich Hunger? Was brauche ich gerade wirklich?“
- Gesundes Essen und Sport sind kein Zwang mehr, sondern Lisas Ziel ist ein gesunder Lifestyle und ein Körper, in dem sie sich richtig wohl fühlt. Daher ist ausgewogene Ernährung nun leicht und auch der Sport macht Spaß.
- Es gibt gesunde Alternativen zu Süßigkeiten.
- Grundlegend verändert hat sich auch das Bewusstsein und der Selbstwert. Es geht nicht darum, irgendeinem äußeren Ideal zu entsprechen, sondern etwas wirklich FÜR SICH zu tun. Sich selbst zur Priorität zu machen und es sich wert sein, sich Zeit für Training, gesundes Essen und den Aufbau von neuer Energie zu nehmen – Zeit für sich zu nehmen.
- All das und noch viele weitere Dinge bringen Lisa zum Erfolg und mit jedem erfolgreichen Tag wird sie noch selbstbewusster, vertraut sich selber immer mehr und festigt neue Gewohnheiten.

JULIANA KÄFER

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

www.julianakaefer.at





Zutaten:

- 5 Eier
- 150 g Rohrzucker
- 1 EL Mandelmehl
- 200 g Butter
- 200 g Zartbitterschokolade
- Prise Salz

Schokoladenkuchen ohne Mehl

Aus nur wenigen Zutaten haben wir diesen leckeren und saftigen Schokoladenkuchen gezaubert. Er ist sowohl warm, frisch aus dem Ofen, als auch abgekühlt, ein wahrer Genuss. Die frischen Beeren machen nicht nur optisch einiges her, sondern schmecken hervorragend zu dem Kuchen. Eine Kugel Eis drauf und schon ist ein richtiges Sommerdessert bereit für den Verzehr.

1 Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2 Butter und Schokolade über einem Wasserbad schmelzen.

3 Die Masse auf Zimmer-temperatur abkühlen lassen (damit die Eier nicht stocken).

4 In einer Schüssel alle weiteren Zutaten miteinander vermengen.

5 Die Butter-Schokoladen Masse unterheben.

6 Eine Springform ausfetten und den Teig reingießen.

7 Für ca. 25 Minuten backen.

Der Kuchen sollte in der Mitte noch leicht weich sein, dadurch

entsteht diese moussige Konsistenz. Wenn ihr lieber eine festere mögt, dann den Kuchen für weitere 5-10 Minuten backen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

280 kcal / F 20 g / KH 20 g / E 5 g



DIE PRO CARD

DAS GESCHÄFT MIT DER PROFILIZENZ IM BODYBUILDING

VON PETER PAPULA

Drehen wir das Rad der Zeit um einige Jahrzehnte zurück. London 1952: Zum Ersten Mal wird bei der Mister Universum Wahl, dem traditionsreichsten Bodybuilding Wettbewerb, auch der Profi Mister Universum

gewählt. Der Spanier Juan Ferrero war der Erste, der diesen Titel gewann. Bis Ende der 90er Jahre konnten sich große Namen in die Profi-Siegerliste eingetragen. Allen voran Arnold Schwarzenegger (3 Mal), Edward Kawak und Eddi Ellwood holten sogar fünfmal den Profi-Titel und Charles Clairmonte holte 3 Siege und das Preisgeld.

Bodybuilding Größen wie Reg Park, Bill Pearle, Frank Zane, Serge Nubret, Bertil Fox und viele weitere verewigten sich ebenfalls in der Siegerliste. Leider wurde im Laufe der Jahre das Preisgeld, das ohnedies nie besonders attraktiv war, noch weniger. Als Oscar Heidenstam, der langjährige Präsident der NABBA, verstarb, wurde die Profi-Kategorie immer mehr vernachlässigt. Schon zwei Jahre danach fand die Universum Wahl nicht mehr in London, sondern in Birmingham, später dann in Southpork statt. Die NABBA konnte ebenso wenig, wie auch der dritte Weltverband, die WABBA, den Profis eine geeignete Bühne bieten, wo sie ein dementsprechendes Preisgeld gewinnen konnten. Dadurch wechselten viele Top Ath-



leten der NABBA und der WABBA ins Lager der IFBB, wo Joe Weider 1965 die Mister Olympia Wahl aus der Taufe hob. Larry Scott hieß der erste Sieger. Die meisten Mister Olympia-Titel konnte Ronnie Coleman feiern, der 8 Mal ganz oben am Siegespodest stand, gefolgt von Arnold Schwarzenegger und Lee Haney, die es jeweils auf 7 Mr. O Titel brachten. Das Preisgeld und das Image der Mr. O Wahl stieg von Jahr zu Jahr. In den Anfangsjahren wurden die Profis aber mit einem sehr schmalen Salär von der Bühne geschickt.

Die Profi-Bodybuilder konnten in den 70er, 80er und 90er Jahre zwar nicht das Preisgeld gewinnen, das es heute gibt, jedoch war es jene Zeit, wo sie durch Auftritte, Ernährungs- und Posing-Seminare, durch den Verkauf von Fotos, Postern, Trainings-Videos, eigener Bekleidung und vielem mehr, richtig Geld verdienen konnten. (Das funktioniert selbstverständlich bei den Top-Stars auch heute noch). Natürlich gab es neben der Profi-Universum-Wahl und der Mister Olympia Wahl auch andere Wettkämpfe, wo sich die

Profis messen konnten. So beispielsweise bei den IFBB Profi-Grand Prix's oder bei NABBA Profi-Welt- und Europameisterschaften. Die Anzahl der Wettkämpfe war überschaubar. Dass man damals an einem Profi-Wettkampf teilnehmen konnte, war zumeist ein EM- oder WM Titel, oder zumindest ein nationaler Titel Voraussetzung. Jedoch gab es Ausnahmen, dass man auch mit einer „Wild Card“ starten durfte.

Selbstverständlich gibt es auch Profi-Wettkämpfe für Frauen. Die US-Amerikanerin Rachel McLish war 1980 die erste Miss Olympia, die den Titel auch 1982 gewann. Sie wurde zur Ikone für den Bodybuilding-Sport und erlangte auch als Fotomodell und Schauspielerin einen großen Bekanntheitsgrad. Für das Frauen-Bodybuilding war sie die beste Werbung. Im Laufe der Jahre wurden die Athletinnen immer wuchtiger und muskulöser.

Die Miss Olympia Wahl wurde nach 2014, in diesem Jahr gewann Iris Kyle bereits zum elften Mal den Titel, eingestellt. 2020 wurde sie re-

lanchend und die Siegerin hieß Andrea Shaw, natürlich ebenfalls eine Amerikanerin. Auch einige österreichische Athletinnen trauten sich ins Profi-Geschäft, wie Beate Dräbing, Susanne Niederhauser, Susanna Hauer und Gabi Klug, um nur ein paar zu nennen.

Der Profi-Status verliert an Bedeutung

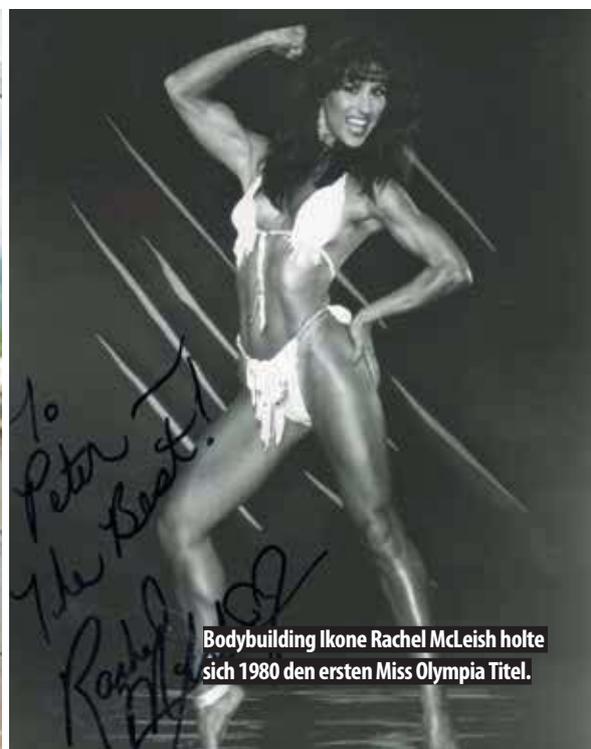
Seit gut 10 Jahren hat sich die Profi-Szene einigermaßen verändert, jedoch nicht unbedingt zum Positiven. Eine Pro-Card zu besitzen, das genügt noch lange nicht um damit auch Geld zu verdienen. Es ist erstaunlich wie viele Athleten, jetzt egal ob Mann oder Frau, heutzutage damit liebäugeln Profi zu werden. Dem geschuldet ist natürlich die Tatsache, dass es neben der IFBB und der NABBA immer mehr Verbände, wie die PCA, NPC, WFF, PNP und noch einige mehr gibt, wo man sich bei unzähligen Meisterschaften, in immer noch mehr Kategorien (Bikini, Men's Physique, Classic Physique, usw.) die Profi-Lizenz abholen kann. Natürlich nicht kostenlos, denn es gilt dabei eine Lizenzgebühr zu bezahlen. Wenn man dann



Fabian Mayr qualifizierte sich für die heurige Mr. Olympia Wahl in der Classic Physique Kategorie



Mohamed Mustafa - Österreich erfolgreichster Profi-Bodybuilder nach Arnold, der an 23 IFBB Profi-Wettkämpfen teilnahm.



Bodybuilding Ikone Rachel McLeish holte sich 1980 den ersten Miss Olympia Titel.



Arnold Schwarzenegger holte sich 1973 einen seiner insgesamt 7 Mr. Olympia Titel. Sein Preisgeld damals: € 750,-.



Alfred Krautgartner, Vince Brown, Thierry Pastell, Piero Venturato, Serge Nubret und Roberto Zardino bei der NABBA/WABBA Profi-WM in Wien.

bei einem Profi-Wettkampf starten will, kommen mit Reise- und Hotelkosten und je nach Veranstaltung verschieden, auch noch die Startgebühr dazu. Das kann dann, wenn man berücksichtigt, dass die Vorbereitung schon einiges kostet, ganz schön ins Geld gehen.

Sieht man jetzt von den Preisgeldern der ganz großen Events ab, wo sich die Top-Elite des Bodybuildings misst, sind die Summen für die vorderen Plätze, etwa in diversen Fitness-Klassen, sehr bescheiden. Die Pro-Card ist für viele heutzutage aber ohnedies zu einem Statussymbol geworden. Man will damit sein

Umfeld, vor allem die Facebook-Freunde und die Instagram Follower beeindrucken. Fazit: Wenn das jemanden wichtig ist, dann soll es halt so sein, jedes Hobby kostet Geld.

Wir haben zum Thema „Profi im Bodybuilding-Sport“ einen der erfolgreichsten österreichische Top-Bodybuilder befragt, der selbst auf der Profi-Bühne stand.

MANFRED PETAUTSCHNIG
IFBB Vize-Weltmeister, 3. bei den World Games

„Bodybuilding Profi zu sein war zu meiner aktiven Zeit ein Privileg. Ein schwer verdienter Status, den nur ganz wenige

für sich beanspruchen konnten. Neben vorzuweisenden nationalen und internationalen Titeln, wurde dann auch noch nach einem Ansuchen des nationalen Verbandes, von der IFBB pro league entschieden, ob der oder die Athletin den Ansprüchen gerecht wird. Bekam man die Zusage, war der eintreffende Brief aus den USA wie ein Ritterschlag.

Für mich ist die derzeitige Profitgier der Verbände sehr befremdlich. Die Athleten werden mit horrenden Startgebühren für die jeweiligen Kategorien abgezockt. Und mit empfohlenen mehrfach- Starts in unterschiedlichen Kategorien bei einem Wettkampf, wird



Basil Francis im Vergleich mit Edward Kawak und Günter Kohout bei der NABBA EM 1990.



Backstage - Manfred Petautschnig (rechts) mit Markus Rühl beim IFBB Profi-Grand Prix 2006.



NABBA WM 1985 Graz - Dave Jones, Edward Kawak, Brian Buchanan und Lance Dreher.

ihnen auch noch das letzte Geld aus den Taschen gezogen.

Den Profistatus bekommt man heute direkt bei einem Wettkampf. Egal ob man davor Titel oder Top-Platzierungen vorweisen konnte oder nicht. Und dementsprechend „wertig“ ist dieser Titel dann auch, der nur dem Ego der Athleten etwas bringt. Geld jedenfalls verdient man damit keines und Privileg ist es auch keines mehr. Denn wartet man die nächsten 2-3 Wettkämpfe ab, gibt es wieder 10 neue „Pros“.

Profi Wettkämpfe in Österreich

1985 - Bei der NABBA Weltmeisterschaft in Graz, gab es neben den Amateur-Klassen auch eine Profi-

Kategorie, die stark besetzt war. Den Sieg holte sich der fünffache Profimister Universum Edward Kawak vor Brian Buchanan und Lance Dreher.

1987 - In der ausverkauften Kurhalle Wien/Oberlaa ging die NABBA/WABBA Profi-WM über die Bühne. Der Überraschungssieger hieß Alfred Krautgartner, der vor Thierry Pastell und Piero Venturato gewann. In der Damen-Klasse siegte die dreifache Amateur-Weltmeisterin Gabi Sievers. Das Preisgeld waren damals öS 350.000,- (€ 25.000,-).

1990 - Im Rahmen der NABBA Europameisterschaft gab es auch eine Profi-Klasse. Der haushohe Favorit Edward Kawak musste sich

Basil Francis geschlagen geben. Den Profi-Titel bei den Frauen gewann Sussana Hauer.

1991 - Wels war Austragungsort der NABBA Profi-WM. Den Titel holte sich Olev Annus vor Mauro Sarni. Auch eine Frauen-Figur und eine Frauen-Physiqueklasse gab es. Die Österreicherinnen Beate Plank und Susanna Hauer belegten jeweils Platz 2.

2006 - Ein hochkarätiges Starterfeld begeisterte beim IFBB Profi-Grand Prix in Graz die Zuschauer.

Jay Cutler gewann vor Ronny Coleman und Markus Rühl. Mohamed Mustafa und Manfred Petautschnig waren ebenfalls dabei.



Gabriele Sievers (rechts) gewann 1987 in der Kurhalle Wien-Oberlaa den Profi-WM Titel.



Susanna Hauer - NABBA Profi Vize-Weltmeisterin 1991.



Die IFBB Athletin Susanne Niederhauser ist bislang die erfolgreichste Profi-Bodybuilderin Österreichs.



DAS ENERGY FITNESS ALS EVENTLOCATION

Im Energy Fitness Studio im Amstetten, Westside City, fanden am ersten September Wochenende die Powerlifting Staatsmeisterschaften statt. Martin Freudenschuss, Inhaber des Studios, der noch weitere fünf Energy Fitness Standorte betreibt, hat im Vorjahr den Kellerbereich als Trainings- und Eventlocation auf insgesamt 3.500 m² ausgebaut. Für alle Kraftsportler bieten sich dort beste Trainingsmöglichkeiten mit einem riesigen Gerätepark, aber auch für Sportarten wie Boxen, Karate, Judo und Ringen, finden die Mitglieder beste Voraussetzungen. „Die Räumlichkeiten sind auch für alle möglichen Events geeignet. Wir hatten hier schon Kampfsport-Galas mit über 1.000 Zuschauern, Bankdrück-Meisterschaften und vieles mehr“, erzählt Martin Freudenschuss.

Powerlifting Staatsmeisterschaft

Vom 4. – 5. September fanden die Staatsmeisterschaften im Kraftdreikampf/Classic statt. Veranstalter war der Österreichische Verband für Kraftdreikampf. 98 Teilnehmer (27 Damen und 71 Herren) waren am Start. ÖVK Präsidentin Sabine Zangerle ist von den Gegebenheiten im Energy Fitness begeistert. „Wir hatten hier ja bereits im Frühjahr einen Wettkampf und haben mit dem Energy Fitness und Martin Freudenschuss einen sehr engagierten Partner, der sich für unseren Sport einsetzt“. Auch mit den gebotenen Leistungen der Aktiven konnten Zangerle und der ÖVK zufrieden sein. Ergebnisse findet man unter <https://kraftdreikampf.at>.

Infos zum Energy Fitness:
www.energyfitness.at



Martin Freudenschuss mit Sabine Zangerle



VERLAG NEU-MEDIA



Bestellen Sie Ihr Abo unter:
<https://www.dieoberoesterreicherin.at/aktuelle-abos/>
<https://www.dieniederosterreicherin.at/abos/>

IM
ZEITSCHRIFTENHANDEL
ERHÄLTlich

Die **idealen Magazine** für die Präsentation Ihres Unternehmens.
4600 Wels, Bahnhofplatz 2, www.neu-media.at



BESSER AUSSEHEN, BESSER FÜHLEN

VON SABINE MIHALA

Wie kann ich schöner aussehen? Diese Frage beschäftigt viele Menschen, vor allem natürlich das weibliche Geschlecht. Die Wahl-Steirerin Sabine Mihala, punktet bei den Fitness Model Wettbewerben jeweils nicht nur mit einer tollen Figur, sondern mit Stilsicherheit und perfektem Aussehen. Da gehören die Frisur, die Zähne, die Haut, volle Lippen, das Make Up und vieles mehr dazu. Ab dieser Ausgabe gibt Sabine unseren FITNESSNEWS Leserinnen wertvolle Tipps, was man alles tun kann, um

noch besser auszusehen und sich damit auch sicherer zu fühlen. Das heutige Thema:

Strahlend schöne Haut

Reine und glatte Haut gilt nicht nur als Schönheitsideal, sondern ist auch Zeichen der Jugend und Gesundheit. Und mal ehrlich, wer von uns möchte nicht auch eine ebenmäßige, glatte und gesunde Haut?

Mit diesen Tipps kannst du deine Haut einfach und ohne finanziellen Aufwand zum Strahlen bringen.

Tipp 1: Frische Luft

Sauerstoff ist nicht nur Lebensnotwendig, sondern auch das A und O für frische, gesunde und schön aussehende Haut. Wer sich viel an der frischen Luft aufhält und auf gut belüftete Räume achtet, unterstützt seine Haut bei ihren Regenerationsprozessen und bei der Zellneubildung.

Tipp 2: Regelmäßige Bewegung

30 Minuten Sport täglich reichen schon aus um positive Effekte zu erzielen. Durch die Bewegung wird unsere Haut besser durchblutet was

zu einem rosigen Teint führt. Das Schwitzen trägt zur Reinigung der Haut bei, denn der Schweiß spült Talg und Unreinheiten geradezu aus den sich öffnenden Poren. Außerdem verbessert regelmäßiges Training die Laune und es werden vermehrt Endorphine freigesetzt und wie heißt es so schön, „Die Haut ist das Spiegelbild der Seele.“

Tipp 3: Genügend Wasser

Wer ausreichend trinkt fördert die Vitalität der Haut. Am besten sind Wasser und ungesüßte Tees und zwar

mindestens 2 Liter am Tag. Die Hautzellen können so ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden, die Haut wirkt deutlich straffer und glatter.

Tipp 4: Ausreichend Schlaf

Das Wort Schönheitsschlaf gibt's nicht ohne Grund, denn die Nacht birgt enormes Potenzial für unsere Schönheit. Während wir schlafen erholt sich der Körper von den Strapazen des Tages, erneuert Zellen und regeneriert sich. Genügend Schlaf beschert uns ein frisches, gesundes Hautbild am Morgen.

Tipp 5: Gesunde Ernährung

Ernährung wirkt sich maßgeblich auf die Gesundheit und damit auch auf die Haut aus. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig um die Hautbarriere intakt und die Haut gesund zu halten und vorzeitige Hautalterung zu vermindern bzw. zu verhindern.

Bring auch du deine Haut ganz einfach zum Strahlen!

Infos und Anfragen:

www.morefit.at/more-beauty

”

**SCHÖNHEIT, SPORT UND
GESUNDHEIT GEHÖREN
HEUTZUTAGE
ZUSAMMEN**

SABINE MIHALA
MOREBEAUTY





EDITH

ZACH FITNESS IST MEINE PASSION

Als sie im Jahr 2004 den Aufruf in den Salzburger Nachrichten las, dass man sich noch für den Fitness Model Contest bewerben kann, griff sie spontan zum Telefon. Sie war Top in Form und auch als Model brachte sie schon einiges an Erfahrung mit. Nur der Termin war dann für die Teilnahme

doch zu knapp. So stand sie eben erst einige Monate später im Rahmen der FITGALA im Linzer Casineum auf der Bühne. Es reichte auf Anhieb zum Sieg in der Fitness Model Klasse und für Platz zwei in der Miss Fitness Kategorie. Seit damals ist „Fitness“ zu einem ganz großen Teil ihres Lebens geworden.

Bevor Sie zunächst bei Fitness Events Erfolge feiern konnte, stellte der Fernsehsender RTL Plus in der Sendung „Explosiv“ die 180 cm große und 55 kg schwere Salzburgerin als bestaussehendsten weiblichen Bodyguard vor. In Nürnberg hatte sie beim SCI Sicherheitsdienst von

FOTOS: FITNESSNEWS, EDITH ZACH

Eine Siegertorte von "Arnie" bei den Fitness World Championships 2006. Edith im Bild mit Professor Alfred Gerstl und Peter Papula.



Siegerin beim Fitness Model Contest in Tschechien.



Peter Althoff die Ausbildung zur Personenschützerin absolviert. Ediths prominentester Kunde war Formel 1 Star Ralf Schumacher. „Für diesen Beruf war es notwendig täglich mehrere Stunden Kraft- und Kampfporttraining zu absolvieren. Dazu kam noch 2 – 3 Mal pro Woche das Training am Schießstand. Das war eine Herausforderung, aber schon einmal die Basis meiner Fitness“, erinnert sich Edith.

Den zweiten Erfolg bei einem Fitness-Wettkampf konnte die Salzburgerin beim Miss Fitness Open Air Event in Kirchberg i. Tirol feiern, dem dann der Sieg bei den Fitness World Championships in Graz folgte. Beim Universe Contest in Madrid belegte sie Platz 7. Den Siegen beim Fitness Model International Contest in Tschechien und in Slowenien folgten noch weitere Erfolge in Österreich, darunter 2006 der zweite Titel bei den Fitness World Championships. Disziplin beim

Training und bei der Ernährung waren für Edith selbstverständlich. Damit sie nicht jedes Mal ins Studio fahren musste, richtete sie sich in ihrem Haus sogar einen eigenen kleinen Fitnessraum ein.

Auch als Model war sie weiterhin gefragt und so standen Training und Ernährung auch nach Beendigung ihrer Wettkampfzeit ganz oben auf ihrer Prioritätenliste. Ihr Traum war es, ihre Leidenschaft für den Fitness-Sport auch zu ihrem Beruf zu machen. So begann sie zahlreiche Ausbildungen zu absolvieren: Staatlich geprüfte Fitness-Trainerin, Fitness Master Trainerin, Functional Fitness Instructor und vieles mehr. Über die Jahre versuchte sie Yoga mit Eigengewicht-Training zu verknüpfen und so kam es zur Marke „Yoga with more“, mit der sie als Personal Trainerin überaus erfolgreich ist. „Körper und Geist sollen dabei in Einklang gebracht werden, um sich fit und vital zu fühlen und zu halten“, so die engagierte und immer

gut gelaunte Fitness-Queen. Mit ihrem Lebenspartner Andreas Schwab, der im Powerlifting Erfolge feiern konnte, hat sie auch jemanden gefunden, der ihre Leidenschaft zum Sport teilt.

Mehr Infos: www.yoga-with-more.at

Top in Form beim Universe-Contest in Madrid.



Edith mit ihrem Lebenspartner Andreas Schwab.





LEBENSQUALITÄT DURCH ERNÄHRUNG

MIT CARMEN UND JASMIN KLAMMER

Wir dürfen unseren Leserinnen und Lesern zwei neue Expertinnen zum Thema Ernährung vorstellen: Carmen und Jasmin Klammer oder auch genannt, die Klammer Sisters. Wie der Name schon verrät sind sie Schwestern und bilden gemeinsam das Team von Ernährungsberatung Klammer. Carmen ist Ernährungswissenschaftlerin und Jasmin ist Diätologin und Personaltrainerin. Sie möchten mit ihren

Artikeln Licht in den Dschungel an Informationen zum Thema Ernährung durch wissenschaftlich belegte Fakten bringen.

Seit ca. 6 Jahren sind die beiden selbstständig und unterstützen mit voller Passion ihre Kund*innen in ihrer Praxis in Enns (Oberösterreich), online via virtuelle Beratungen, beziehungsweise anhand ihrer Online-Programme. Ihr Schwerpunkt

widmet sich der Frauengesundheit, mit Themen wie Lipödem, Polyzystisches Ovarialsyndrom, Hashimoto und Hormonbalance. Ein weiteres großes Thema, dem sie sich als begeisterte Sportlerinnen hingeben, ist die Sporternährung sowie die Trainingslehre. Carmen und Jasmin sind selbst sehr aktiv und wissen daher genau, dass die Ernährung rund um die Trainingseinheiten der Schlüssel zum Erfolg ist.

FOTOS: KLAMMER SISTERS

Carmen ist begeisterte Tennisspielerin und hat vor ein paar Jahren ihre Freude am Tennis wiederentdeckt. Gerade bei intensiven Meisterschafts-Matches an sommerlich-heißen Tagen trägt eine ausgeklügelte Ernährung zur bestmöglichen Performance bei und kann am Ende entscheidend auf das Match wirken. Jasmin ist der Bergfex und sie erklimmt leidenschaftlich gerne unsere schönen Berge in Österreich, wie zum Beispiel den Großglockner oder den Weißkogel. Hierzu gehört natürlich eine Vorbereitung auf die Höhentouren, welche mit der optimalen Versorgung an Energie ergänzt wird. Beide runden ihr Ausdauertraining mit Krafttraining ab, um die allgemeine Fitness zu steigern.

Die Klammer Sisters unterstützen Frauen und Männer bei einer optimalen Vorbereitung für ihre Sporteinheit und demnach auch dabei

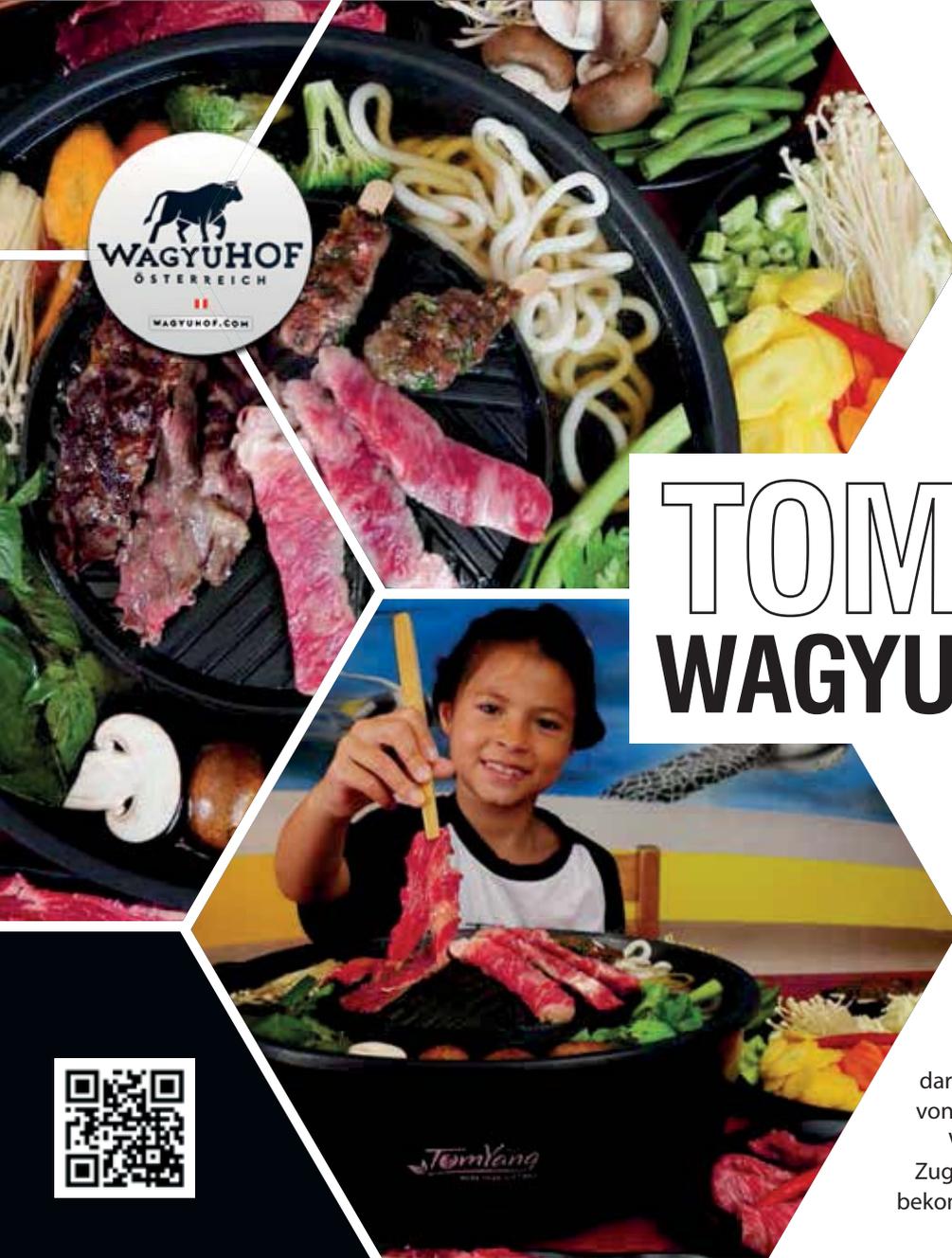
sich bestmöglich zu regenerieren. Um die sportlichen Ziele zu erreichen, ist nicht nur das Training wichtig, sondern hierbei liegt der Fokus auf einer angepassten und zielgerichteten Ernährung. Wie heißt es so schön, "Abs are made in the kitchen". Aber nicht nur "Abs" entstehen in der Küche, sondern Athlet*innen brauchen ganz klar eine entsprechende Ernährung um das Beste aus sich rausholen zu können.

Um die praktische Umsetzung der Ernährung zu erleichtern bieten sie 7 Bücher in Form von Koch- und Backbüchern an. „Unser Kochbuch "Klammers Kochgeflüster" war das erste Hardcover Buch, welches wir auf den Markt gebracht haben. Mit diesem Buch haben wir uns den Traum eines eigenen Buches erfüllt“, erzählt Carmen mit Stolz. Danach entstanden aus weiteren Ideen mehrere Bücher, die in Hardcover und auch als Ebook

erhältlich sind. Am 07.10.2021 startet übrigens ihr Frauenpower-Gruppenprogramm. Das Online-Programm richtet sich an Frauen, die ihre Power wiederentdecken oder entflammen wollen. Der Fokus liegt hierbei auf einer optimalen Kombination aus Theorie und Praxis. Es werden Themen wie Zykluswissen, Sporternährung, Trainingslehre, zyklusgerechtes Training mit Live-Workouts und einem passenden Trainingsplan ergänzt. Nähere Infos dazu sind auf der Homepage www.klammers.at zu finden. Weitere Einblicke in die Arbeit der beiden und in ihr Leben erhält man auf ihren Instagram Account unter [klammer_sisters](https://www.instagram.com/klammer_sisters).

„Wir freuen uns, mit unseren zukünftigen Artikeln in der FITNESS-NEWS gemeinsam den Ernährungsdschungel, vorbei an Mythen und Halbwahrheiten, zu durchqueren.“
Carmen & Jasmin





TOMYANG WAGYU HOT POT

AUSZUG AUS DEM TOMYANG BBQ REZEPTBUCH

Schmackhaftes und hochwertiges Wagyu Rindfleisch gibt es nicht nur aus Köbe Japan, sondern auch aus Europa. Beim Wagyuhof Österreich wird bei der Haltung der Rinder darauf geachtet, dass diese abgeschottet von jeglichen Stressfaktoren aufwachsen. Vom Stall aus haben die Tiere direkten Zugang zur Weide, auf der sie viel Auslauf bekommen. Das Resultat ist feinstes Wagyu Fleisch!

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

200g Hinteres Ausgelöstes oder Tri Tip zum Aufschneiden wie auf Seite 8
200 g Rumpsteak
200 g Wagyu-Hack mit Pat Krapow Marinade von Seite 40
250 g Champignons
250 g Babymais
Chilischoten, nach Belieben
400 g Udon Nudeln
250 g Sojasprossen
200 g Pak Choi
200 g Wasserspinat
Sojasauce, nach Geschmack
Dipping Sauce, nach Belieben

ZUBEREITUNG:

- 1 Wagyu Beef mit einem scharfen Messer oder einer Schneidemaschine dünn aufschneiden.
- 2 Wagyu Hack marinieren und auf kleine Holzspieße geben. (die Spieße sind kein MUSS, es geht auch ohne).
- 3 Gemüse und Nudeln auf Servierplatten anrichten und mit Chili garnieren.
- 4 Suppe in den Hot Bereich leeren und den TomYang Grill auf Stufe 3 drehen.
- 5 Gemüse und Nudeln in die Suppe geben.

6 Das Fleisch knusprig gegrillt mit Sauce oder in Shabu Shabu-Style mit köstlicher Suppe genießen!

Wagyuhof Onlineshop
www.wagyuhof.com

Lieferungen frisch und tiefgekühlt nach ganz Österreich und Deutschland (ausgenommen Helgoland und Nordfriesische Inseln)

FOTOS: TOMYANG





Service | Individualität | Leidenschaft
Unser Herz schlägt für Holz

"Ihre Traum Möbel nach Maß"

svo-living bietet besten Service, persönliche Beratung und besticht durch Individualität und Langlebigkeit der maßgefertigten Möbelstücke.

Wir von svo-living haben es uns zur Aufgabe gemacht jeden Kundenwunsch zu erfüllen und mit Präzision umzusetzen. Gerne fertigen wir Ihr Traum Möbelstück ganz nach Ihren Vorstellungen. Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

Ihr Team von
svo-living



Maßgefertigte Möbelstücke | Sessel | Tischkufen | Baumtische | Tisch- und Möbelbeine |
Komplettlösungen für Ihren gesamten Wohnbereich | Persönlicher Service und Beratung | Qualität und
Individualität | Langlebigkeit | Unikate | Vielfalt | Vollholz | Design | Vertrauen

SVOBODA OG

Gstöttnerweg 1b | 4060 Leonding | +43 699 19073388
office@svo-living.com | www.svo-living.com

FITNESS *Model* des Monats

MODEL: FLORIAN HANNER

FOTO: HANS KÜHNL

**WE WANT
YOU**



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

Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS

Ausgabe inserieren



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



TECHNOGYM LIVE



Entdecke die neue Excite Line

Die neue Excite Live Line

Die neue Excite-Linie bietet dank der Technogym Live-Plattform eine ansprechende und maßgeschneiderte Trainingserfahrung.

- **Trainingsvielfalt:** maßgeschneiderte On-Demand-Workouts und unzählige Unterhaltungsmöglichkeiten
- **Mobile Konnektivität:** Verbinden Sie sich mit Ihrem Telefon um Ihr Training zu personalisieren
- **Platzsparend:** Excite Run benötigt 30% weniger Platzbedarf und bietet 13% mehr Lauffläche
- **Energiesparend:** Die neue Excite-Linie repräsentiert die nächste Generation nachhaltiger Geräte

Erfahren Sie mehr unter technogym.com/hcm

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

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

www.technogym.com



Technogym Austria

