

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

August/September 4/2016 € 4,-

DIE STEIERMARK
Treffpunkt des
Fitness-Sports

FITINSIDER
News & People

MÄNNER
und ihre Haare

MIHA BODYTEC
mehrfach gekürt

RIO 2016

Champions train with Technogym





4 **Fitinsider**
News & People

8 **RIO 2016**
Champions train with Technogym

12 **Studiotipp**
Optimum Fit Gleisdorf

16 **miha bodytec**
mehrfach gekürt

20 **Fitnesscamp**
in den Kitzbüheler Alpen

26 **Die Steiermark**
Treffpunkt des Fitness-Sports

28 **Andrew Fonda**
die Musikbranche macht sich fit

30 **Mit HappyFit**
zur Strandfigur

32 **Pures Ego**
Clean Eating Lifestyle

38 **Dr. Georg Pfau**
Die Männerprechstunde

42 **Kieferfrei**
Mentatrainig

50 **RUHA-Stelmüller**
Wellness auf höchstem Niveau

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 Ständige Mitarbeiter Herbert Somplatzki Dr. Georg Pfau Erika Papula Peter Lopar Fotografie Hans Kühnl Günter Hofstädter 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 2. Oktober 2016
www.fitnessnews.at

Babypause

Ex-Miss Austria Carmen Stamboli, die wir auch schon als Covermodel auf der Fitnessnews hatten, freut sich bereits riesig auf ihr erstes Baby. Es wird Ende August das Licht der Welt erblicken und gemeinsam mit Ehemann Rène Otto Knor haben sie sich auf den Namen Enzo geeinigt. Bei einem letzten Fotoshooting vor der Geburt wollte Carmen ihre „Babyfigur“ nochmals bildlich festhalten lassen. Dafür hat sie den Wiener Fotokünstler Günter Hofstädter engagiert. Mit blonder Haarmähne ist sie auf den ersten Blick gar nicht gleich wieder zu erkennen. Wir wünschen alles Gute für die bevorstehende Geburt.



Fitness + Plus

Die Steirerin Astrid Moder interessierte sich schon immer für Sport und gesunde Ernährung. Vor 9 Jahren machte sie die Ausbildung zur Dipl. Ernährungstrainerin. Seit 2011 geht sie 4 x die Woche regelmäßig ins Fitness-Studio, wo sie auch ihren Mann Ralf kennengelernt hat. Er war bei Strongman-Bewerben erfolgreich und sie startete ein paar mal in der Bikiniklasse, wo sie auch einige Finalplatzierungen erreichte. "Wir haben unsere Leidenschaft zum Beruf gemacht", so die sympathische Steirerin. Sowohl Freizeitsportler aller Art, Hobbykraftsportler, aber auch solche, die an Wettbewerben mitmachen, sind im Fitness +Plus in Leoben an der richtigen Adresse.



Kezzy plus Mr. Universum

Ihr wirklicher Name ist Christina Kosik und die 19-jährige ist leidenschaftliche Sängerin. Ihren ersten Song im Genre Pop hat sie samt Musikvideo heuer im April auf YouTube veröffentlicht. Die Single ist ein sozialkritischer Song und heißt „Beauty Sucks“ in dem der heutige Schönheitswahn kritisiert wird. Gedreht wurde das Video beim bekannten Linzer Schönheitschirurgen Dr. Georg Huemer, in dem auch der regierende Mr. Universum Rainer Stoss seine Muskeln spielen lässt. „Kezzy“ kann sich bereits über 80.000 Aufrufe freuen.

FIT YOUR BODY pausiert

Die Messezentrum Salzburg GmbH unterzieht die für Oktober 2016 geplante Messe FIT YOR BODY Salzburg einem Relaunch. „Der Relaunch beinhaltet die Neukonzeptionierung der Messeschwerpunkte, inklusive neuem Namen sowie Schärfung des Profils und birgt ein vielfältiges Potential für bestehende und neue Aussteller. Auch den Besuchern wird ein Erlebnis samt höherem Mehrwert geboten, erklärt Charlotte Reichenspurner, Bereichsleiterin Messen & Events, die neue Ausrichtung. Der Termin für das neue Messeformat ist schon fixiert: 13. – 15. 10. 2017.





Power-Frühstück

für einen guten Start in den Tag

Wenn ich morgens aufwache, bin ich immer schon hungrig und freue mich auf mein Frühstück. Habe ich ein frühmorgendliches Workout geplant, hebe ich mir das Frühstück allerdings meist für danach auf. An allen anderen Tagen frühstücke ich aber etwa 20 bis 30 Minuten nach dem Aufstehen, pünktlich wie die Uhr. Eines muss ich hier klarstellen: Bei Frühstück denke ich nicht an einen Donut oder süßes Gebäck. Für einen guten Start in den Tag will das

Frühstück smart geplant werden: viel Zucker treibt den Blutzuckerspiegel zwar augenblicklich in die Höhe, sobald dieser wieder absackt fühlst du dich dann aber müde, kraftlos und unkonzentriert. Mit einem ausgewogenen Frühstück lässt sich das verhindern: eine Kombination aus Protein, guten Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist dazu ideal. Dieses flaumige Protein-Pancake-Rezept aus unserer neuen Runtasty-Serie auf dem Runtastic Fitness Channel ist super lecker



Lunden Souza,
Runtastic Fitnesscoach

und perfekt als kraftpendendes Frühstück (oder Snack nach dem Workout) geeignet.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer cremig rühren. Ein wenig Kokosnussöl in einer Pfanne erhitzen und je ein Viertel der Masse goldbraun zu einem Pancake anbraten. Mit frischem Obst, z.B. Erdbeeren, und ein wenig Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig servie-

ren. Lass es dir schmecken!
Eine Portion Pancakes (ohne Topping) enthält ca. 340 Kalorien, 26 g Kohlenhydrate, 27 g Protein und 13 g Fett.

Auf der Suche nach einer Alternative ohne Milchprodukte? Auf dem

Runtastic Fitness Channel findest du laktosefreie Erdbeer-Protein-Pancakes (und viele andere Rezepte, Workouts und Motivation!). Auf YouTube.com/RuntasticFitness kannst du den Runtastic Fitness Channel mit nur einem Klick abonnieren!

ZUTATEN

für 4 Pancakes (1 Portion):

2 Eier
40 g Haferflocken
75 g fettarmer Cottage Cheese
Vanille (gemahlen)
¼ TL Zimtpulver
Kokosnussöl



Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS

Ausgabe inserieren



FITNESSNEWS
ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL
Juni/Juli 3/2016 €4,-

**FUSSBALL-EM:
ÖSTERREICHS
NATIONAL-KICKER
TRAIN WITH
TECHNOGYM**

**THE FITNESS
COMPANY**
feierte 25.
Geburtstag

**PERSONAL-
SPEEDBOX®**
„Dein ganz
persönliches
Training“

FITINSIDER
News &
People

FIBO KÖLN
bricht alle Rekorde

9 11 190001 013008

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

Arnolds privater Überraschungsbesuch

Der Anruf kam erst 2 Stunden vor seiner Landung in der Steiermark. Arnold Schwarzenegger besuchte seinen Ziehvater Professor Alfred Gerstl und gratulierte diesen zum 93. Geburtstag. Als er eintraf warteten schon sein Jugendfreund Primarius Dr. Karl Gerstl mit Gattin Barbara und Fotokünstler Ferdinand Krainer. Mehr als 3 Stunden wurde über die gemeinsame Jugendzeit von Karl und Arnold geplaudert. Arnold erinnerte sich einmal mehr daran, welch wunderbare Grillpartys von Gerstl damals am Thalersee ausgerichtet wurden. „Der Fredi hat immer einige Kilo Fleisch mitgebracht, das war fantastisch für uns Burschen. Und was wir für einen Spaß mit ihm gehabt haben“. Die Special Olympics 2017 sind der nächste Fixtermin des Terminators in der Steiermark. „Ich werde ein paar Tage hier sein und freue mich schon sehr darauf! Was der Hermann Kröll für Special Olympics leistet ist unglaublich“. Bevor Arnold wieder Graz verließ gab es noch schnell ein Telefonat mit Alt-LH Joschi Krainer.



Primarius Dr. Karl Gerstl, Ferdinand Krainer, Prof. Alfred Gerstl, Arnold Schwarzenegger.



Für das Foto borgte Arnold seinem „Ziehvater“ die private Terminator-Brille.

Eisverkostung

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des heurigen FITNESSCAMP in Kirchberg i. Tirol, konnten dort das neue Protein-Eis der Marke Frozen Power verkosten. Unisono war man sich dabei einig, dass das in Österreich von einem der renommiertesten Eisproduzenten erzeugte Protein-Eis wirklich ausgezeichnet schmeckt. Uneinig war man sich aber, welche Sorte ist nun die Beste? Kakao, Haselnuss, Mango, Waldbeere oder doch vielleicht Vanille, oder Limette? Wichtig war auch allen, dass kein Industriezucker, keine Aromen und keine Farbstoffe zugeführt sind.

www.frozenpower.at



RIO 2016

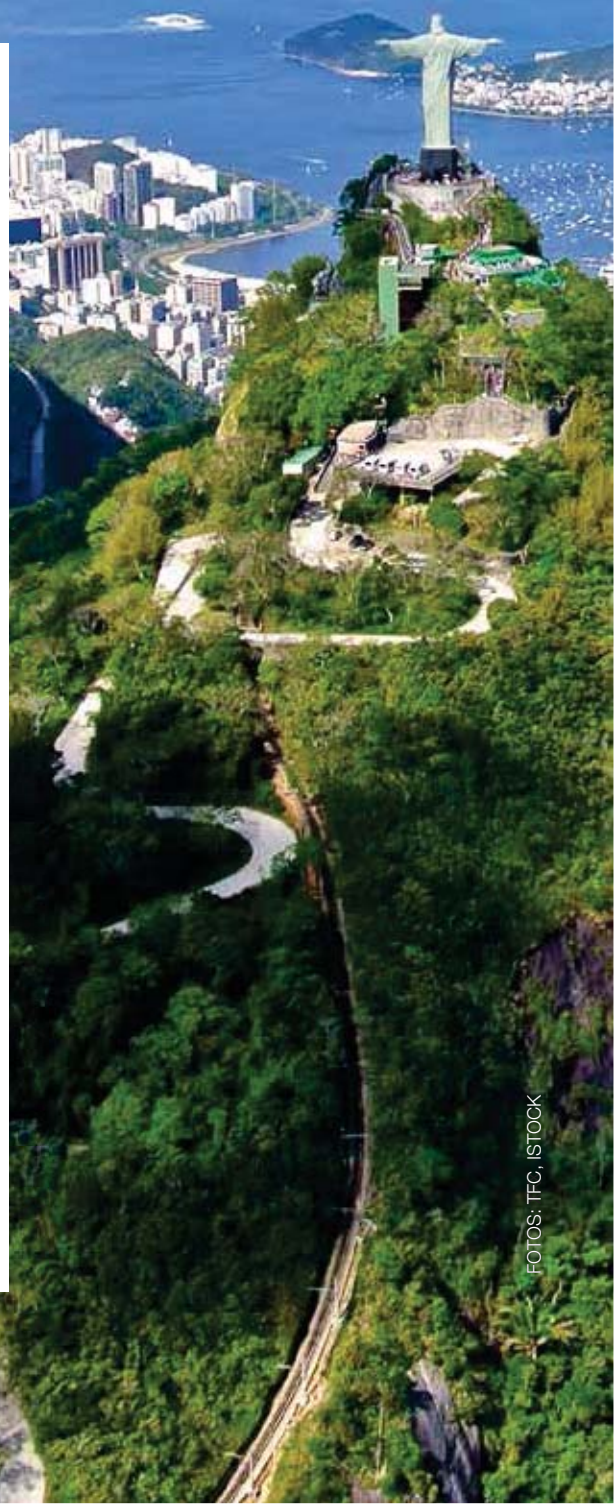
CHAMPIONS TRAIN WITH TECHNOGYM

The Fitness Company ist Marktführer in Österreich, wenn es um Planung, Einrichtung und Ausstattung von Fitnessclubs, Hotels und Gesundheitseinrichtungen geht. Das Unternehmen von Gottfried Wurpes sorgt seit 25 Jahren mit viel Erfahrung und Kompetenz dafür, dass Österreichs Fitnessclubs und Gesundheitseinrichtungen stets am Puls der Zeit ist. The Fitness Company begleitet ihre Kunden von der Standortanalyse bis zu jenem Zeitpunkt, wenn der erste Kunde den Fitnessclub betritt und darüber hinaus. Die Angebotspalette des Full-Service-Anbieters reicht von der Planung, Finanzierung, Einrichtung und Ausstattung bis hin zum Marketingkonzept von Fitnessclubs und Wellnesseinrichtungen. In der Planung geht es nicht nur um Raumkonzepte. Mittels 3D-Visualisierungs-Software wird die Anordnung der Fitnessgeräte, die Beschaffenheit von Böden, Wänden und die gesamte Innenraumgestaltung optisch dargestellt. Die Abteilung Customer Care rundet die ganzheitliche Kundenbetreuung ab mit regelmäßigen Service-Checks, Wartungsarbeiten und Reparaturen im Rahmen von Garantien und Wartungsverträgen.

In der hauseigenen Marketingabteilung werden für die Kunden professionelle Werbekonzepte erstellt und umgesetzt. Das Marketing-Team kümmert sich um das Logo-Design, die ansprechende Wandgestaltung im Fitnessclub, aber auch den Entwurf und die Umsetzung von Kunden-Aktionen sowie die effektive Social-Media-Kommunikation.

QUALITÄT UND INNOVATION AUS ITALIEN

Die italienische Qualitätsmarke Technogym steht für Design und Innovation bei Fitnessgeräten und modernen Wellness-Lösungen. 35 Millionen Menschen in 100 Ländern rund um den Globus nutzen täglich das hochwertige Fitness-Equipment aus dem italienischen Cesena. Weltweit befinden sich in 65.000 Fitnessanlagen und 100.000 Privathaushalten Technogym-Geräte. Nicht nur Amateure wie Fitnessfans, Hobby-, Gesundheits- und Kraftsportler trainieren auf Technogym-Geräten. Auch immer mehr Spitzen- und Profisportler vertrauen auf die italienische Qualitätsmarke, wenn es um effizientes Training geht. Bei Athletiktraining, Rehabilitation und Leistungssteigerung setzt Technogym mit seinen zukunftsweisenden Technologien internationale Maßstäbe.



FOTOS: TFC, ISTOCK

Nach dem Motto „Champions train with Technogym“ fungiert der Fitnessgeräteproduzent von Weltrang seit mehr als 15 Jahren als Ausstatter bei den Olympischen Spielen. Nach Sydney 2000, Athen 2004, Turin 2006, Peking 2008 und London 2012 bereiten sich auch die Olympiateilnehmer in Rio 2016 auf Technogym-Fitness-equipment auf ihre Wettkämpfe vor. Als „official supplier“ bestückt Technogym das 2000 Quadratmeter große zentrale Trainingscenter in Rio mit der umfassenden Palette an innovativen Fitnessgeräten aus Italien. Allen Olympiateilnehmern stehen zudem in der Zeit von 5. bis 21. August 50 Technogym-Fitnesstrainer mit Tipps, Rat und Hilfe zur Seite. Darüber hinaus liefert Technogym für die 15 Trainingszentren und Warm-Up-Be-

reiche, die eigens für die Athleten der verschiedenen Disziplinen an den Wettbewerbsorten eingerichtet werden, spezielles Equipment zum sportartspezifischen Training nach Rio.

OLYMPISCHE SPIELE ERSTMALS IN SÜDAMERIKA
 „Viva sua Paixão“ oder „Lebe deine Leidenschaft“, diese Devise geben die Brasilianer von 5. bis 21. August 2016 aus, wenn ihr Land im Fokus der Weltöffentlichkeit steht: Die Olympischen Sommerspiele 2016 werden mit Rio de Janeiro das erste Mal seit Bestehen in Südamerika ausgetragen. In 28 Sportarten werden in insgesamt 306 Wettbewerben olympische Medaillen vergeben. Erstmals nach 112 Jahre ist heuer wieder Golf im Programm, außerdem wird es wieder Rugby-Bewerbe geben. Eröffnet werden die Spiele

in Rio am Freitag, dem 5. August 2016, im legendären Maracanã-Stadion, der wahrscheinlich berühmtesten Fußball-Arena der Welt. Dem Motto der Olympischen Spiele „Citius, altius, fortius“ oder „Schneller, höher, weiter“ gemäß werden sich die Augen der Sportfans vor allem auf zwei Ausnahmesportler richten: Sprinter Usain Bolt aus Jamaika und die US-amerikanische Schwimmgigant Michael Phelps. Letzterer kann schon jetzt mit 22 olympischen Medaillen, 18 davon in Gold, den Titel „Erfolgsreichster Olympionike aller Zeiten“ für sich verbuchen. In der ersten Woche der Spiele konzentriert sich die Aufmerksamkeit auf Michael Phelps und die Schwimmbewerbe, während Usain Bolt und die Leichtathletik-Bewerbe von 12. bis 21. August im Zentrum des Interesses stehen.



Bei großen sportlichen Events wie in Rio kann Technogym die ganze Palette an Einsatzmöglichkeiten seines Equipments ausschöpfen.

Gottfried Wurpes,
 CEO The Fitness Company

Die Wettkämpfe der Olympischen Spiele in Rio 2016 werden in vier verschiedenen Zonen ausgetragen. Vier ist auch die Zahl der Technogym-Disziplinen. Die vier Fitness-Elemente ergänzen einander und ergeben miteinander ein Ganzes. Dem entsprechend entwickelt und produziert Technogym hochwertiges Trainingsequipment, das sich stets an den neuesten Entwicklungen in der Sport- und Fitnesswelt orientiert und die vier Elemente der Fitness in idealer Weise abdeckt:

- I CARDIO**
- II KRAFT**
- III FUNCTIONAL TRAINING**
- IV CONNECT**

RIO 2016 – SPEZIELLE ANGEBOTE

Rund um das Thema Rio 2016 hat The Fitness Company auch in diesem Jahr Aktionspakete für B2B Kunden geschnürt. Mehr Informationen erhalten Sie unter 0732 / 67 1000 oder info@fitnesscompany.at

”

Die Bedürfnisse der Athleten haben oberste Priorität. Daher müssen wir ihnen die allerbeste Ausrüstungspalette zur Verfügung stellen.

Carlos Nuzman,
Präsident des Organisationskomitees
für Rio 2016



WANTED

**DU WILLST DAS NEUE FITNESS
MODEL DES MONATS WERDEN?**

Dann bewirb dich jetzt unter
office@fitnessnews.at
Wir freuen uns auf deine
Bewerbung.

Janina Houtz
FITNESSMODEL[®]

FOTO: GÜNTER HOFSTÄDTER MODEL: SIMONE HOUTZ



Aus Lifestyle Gleisdorf wurde Optimum Fit

Nach dem Umbau im Frühjahr 2016 eröffnete der ehemalige Fitnessclub Lifestyle Gleisdorf unter der neuen Bezeichnung „Premium Fitness Club Optimum Fit“. Der Name spiegelt das neue Konzept wider, so Betreiber Martin Opitz: „Mit der Ausstattung mit Fitnessgeräten der innovativen ARTIS-Linie und der Installation der mywellness cloud von Technogym bietet das ehemalige Lifestyle Gleisdorf optimale Voraussetzungen für effizientes Fitnesstraining auf dem neuesten Stand der Fitness-Technologie.“

Im Lifestyle in Gleisdorf hat für mich vor 13 Jahren alles begonnen. Dieser Fitnessclub ist mein Baby, damit bin ich gewachsen“, erzählt Optimum-Fit-Inhaber Martin Opitz. „Jedoch war der Name Lifestyle für mich nicht mehr zeitgemäß. Ich finde Optimum Fit bezeichnet viel eher das, wofür der Fitnessclub jetzt mit der neuen Ausstattung von Technogym steht.“

Große Bandbreite an Fitnessmöglichkeiten

Beim Umbau des Fitness- und Ge-

sundheitszentrums in Gleisdorf 20 Kilometer östlich von Graz wurden im Frühjahr 2016 die Böden, aber auch der Lounge-, Sanitär-, Bar- und der Info-Bereich erneuert. Martin Opitz: „Um den Ansprüchen der langjährigen, treuen Kunden gerecht zu werden und die hohe Qualität auch weiterhin zu gewährleisten, galt es, sich dem Zeitgeist anzupassen und das Lifestyle Gleisdorf auf den modernsten Stand zu bringen.“ Dank der neuen Ausstattung von Technogym gilt der Fitnessclub in der Stadionstraße als

einer der modernsten Fitnessclubs Österreichs. Neben dem Premium Fitness Club „Optimum Fit“ betreibt Martin Opitz in der Steiermark vier weitere Fitnessclubs, die Diskonter „more fit“ in Feldbach, Unterwart, Fürstenfeld und Graz. „Im Optimum Fit in Gleisdorf bieten wir eine große Bandbreite an Fitnessmöglichkeiten: Von klassischem Krafttraining über hochmoderne Cardio-Fitnessgeräte bis hin zur Digitalisierung mit der mywellness cloud ist für jeden Geschmack etwas dabei“, erklärt Martin Opitz.

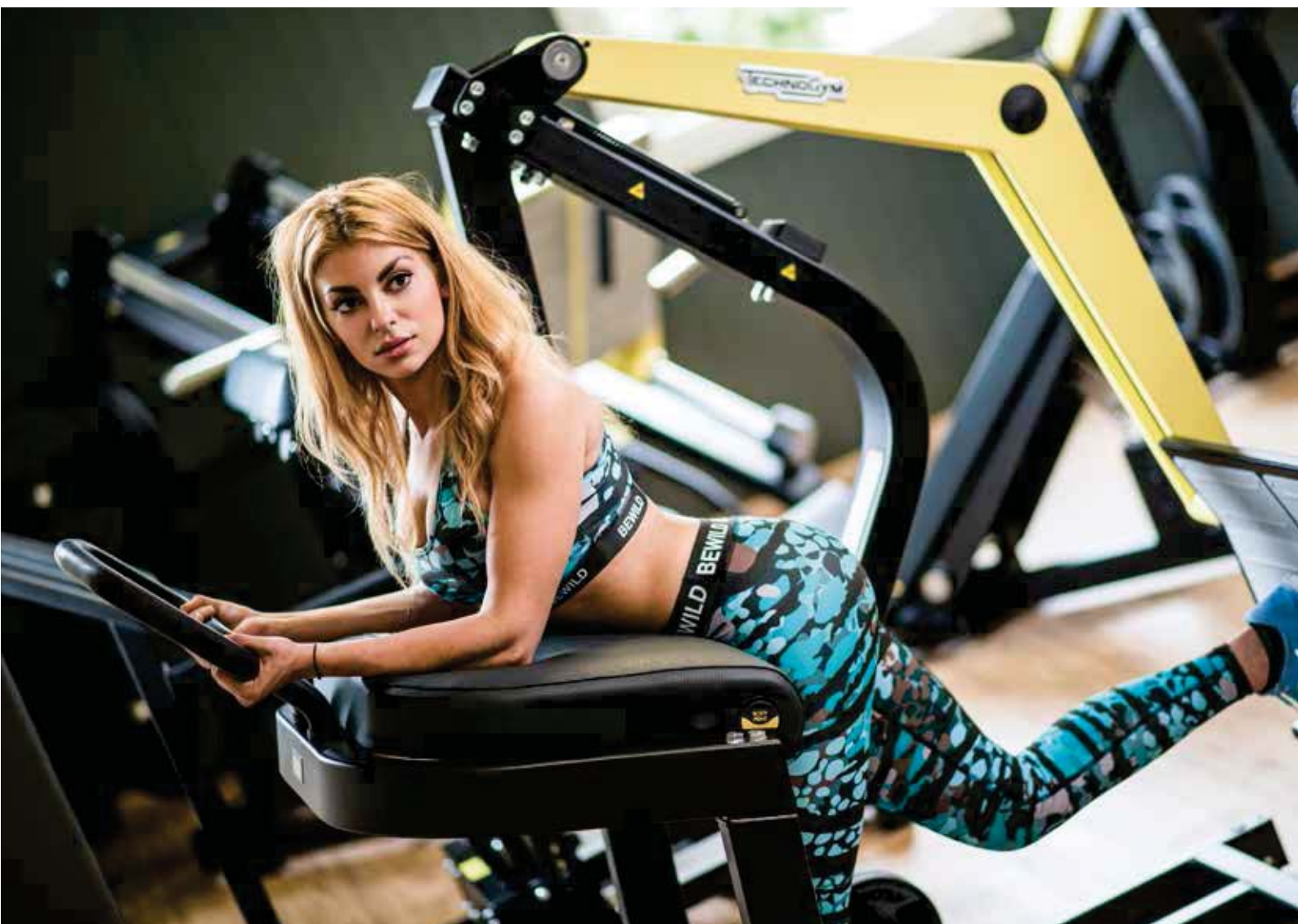
Kraftgeräte auch bei Golden Agers sehr beliebt

Die ARTIS-Linie steht für Fitnessgeräte aus Cesena, die höchsten ergonomischen und biomechanischen Standards entsprechen. Die Technogym-Geräte sind mit voll digitalisierten Bildschirmen ausgestattet, die mit der „mywellness cloud“ vernetzt sind. Über die fitnessclub-eigene App, den „Optimum-Fit-Coach“, können sich die Kunden mit sämtlichen Fitnessgeräten im Club verbinden. „Die Tracking-Daten von der mywellness cloud werden über PC, Smartphones, Keys und Laptops abgerufen und sind nicht nur im Fitnessclub, sondern darüber hinaus im gesamten sportlichen Alltag nutzbar, um beispielsweise Trainings-

pläne abzurufen“, erklärt Martin Opitz. Im Kraftbereich stehen neben den ARTIS-Kraftgeräten die edlen Geräte der Pure-Strength-Linie in Schwarz-Gelb bereit zum Widerstandstraining auf dem neuesten Stand der Technik. Die Geräte zeichnen sich durch ergonomische Formen, Platten, die das Gewicht relativieren, die direkte Umsetzung durch Umlenkrollen und ihre verbesserte Körperanpassung aus. „Wir sehen auch ältere Menschen, die intensives Krafttraining betreiben. Überhaupt merke ich eine Renaissance zurück zum Workout wie zu Schwarzeneggers Zeit. Derzeit ist bei uns auch das freie Training wie auf der Octagon-Station, mit Lang- und Kurzhanteln sehr beliebt.“

Group Cycles für interaktives Spinning-Training

Im Kardiobereich kann das neue Optimum Fit mit dem Neuesten aus der Technogym-Schmiede aufwarten: Den Group Cycles für interaktiv vernetztes Spinning-Training in der Gruppe, sowie dem Multi-Funktions-Trainingsgerät Skillmill. Die Group Cycles vereinen italienische Radtradition, innovative Biomechanik und ein von der Welt des Radfahrens inspiriertes Design „Made in Italy“. Das Group Cycle benötigt als Antrieb keinen Strom und funktioniert also genauso wie das „Skillmill“ wireless, also stromlos. Das Multi-Tasking-Laufband „Skillmill“ entspricht den Anforderungen aus dem Profisport und wird im Fitness- und



Breitensport höchsten Trainingsansprüchen gerecht. Vom Athletic Performance Training inspiriert, werden auf dem Skillmill gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Geschicklichkeit trainiert.

Widerstand mit dem Körpergewicht regulieren

Dank der Curve-Wölbung der Skillmill kann der Widerstand mit dem Körpergewicht reguliert werden: Je weiter man auf dem Gerät das Gewicht nach vorne verlagert, desto schneller wird das Band. Der Dual Handle Bar passt sich unterschiedlichen Körpergrößen an. Durch Scannen des „Skillmill“-QR-Codes kann der Nutzer virtuell Trainingsprogram-

me abrufen. An den Kinesis Stations mit Seilzugtechnik und FullGravity-Technologie sind beim Kraft- und Funktionstraining dreidimensionale Bewegungen im Raum möglich. Die Gerätelinie Kinesis-Station umfasst mit Press, Overhead Press, Low Pull, High Pull, Core und Step/Squat sechs Geräte, die an den Hauptmuskelgruppen des Körpers arbeiten.

Optimum Fit - Premium Fitness Club
Martin Opitz
Stadionstraße 2
A-8200 Gleisdorf, Steiermark
Österreich
Tel. 031 12/36 890
verwaltung@optimumfit.at
www.optimumfit.at



Digitale Möglichkeiten als Trainingsansporn

Martin Opitz spricht im Interview mit FITNESSNEWS darüber, was sich mit der Installation der mywellness cloud von Technogym für die Kunden in seinem Fitnessclub Optimum Fit verändert hat.

Warum hast du dich für die mywellness cloud entschieden?

Mir ist es wichtig, meinen Kunden eine Ausstattung zu bieten, die am Puls der Zeit ist. Die mywellness cloud von Technogym bietet das Innovativste, das derzeit am Markt ist, wenn es um die Digitalisierung im Fitnessbereich geht.

Worin siehst du die Vorteile für deine Kunden?

Die Ansprüche in der Fitnessbranche werden immer höher, die Kundschaft jünger. Jedoch auch ältere Kunden schätzen die Vorzüge der digitalen Konnektivität. Mit der mywellness cloud ist eine noch bessere Vernetzung mit den Kunden und intensive, individuelle Betreuung durch unsere Trainer möglich. Die Technogym-Geräte sind mit voll digitalisierten Bildschirmen ausgestattet,

die mit der mywellness cloud vernetzt sind. Über die fitnessclub-eigene App, den Optimum-Fit-Coach, verbinden sich die Kunden mit sämtlichen Fitnessgeräten im Fitnessclub. Die Tracking-Daten von der mywellness cloud können über PC, Smartphones, Keys und Laptops abgerufen werden und sind nicht nur im Fitnessclub selbst, sondern darüber hinaus im gesamten sportlichen Alltag nutzbar, um beispielsweise Trainingspläne abzurufen.

Wie nutzen die Kunden die mywellness cloud?

Unter unseren verschiedenen Mit-

glieder-Packages sind jene mit dem Media-Paket bei Weitem die Beliebtesten. Wir beobachten, dass seit der Neueröffnung die Cardio-Geräte mehr ausgelastet sind als vorher. Das liegt mit Sicherheit auch daran, dass beim Ausdauertraining dank der verschiedenen digitalen Entertainment-Möglichkeiten (Internet-Zugang, Social Media, Youtube, E-Mails checken und Spiele) die Zeit beim Training einfach kurzweiliger ist. So bleiben die Trainierenden länger beim Warm-Up. Der Überblick, den die cloud über die Moves und Trainingsdaten bietet, ist für die Leute ein zusätzlicher Ansporn.



More than Just BBQ

TomYang und seine Vielseitigkeit!

BUCHTIPP

mit vielen
köstlichen
Rezepten

Ende September 2016 ist es so weit! Das Warten hat ein Ende, denn das TomYang BBQ Kochbuch mit vielen neuen Rezeptideen wird veröffentlicht! Neben zahlreichen asiatischen Gerichten, wie Saucen oder Mari-

naden werden darin auch Rezepte zu regionalen Köstlichkeiten, wie auch mediterranen Speisen zu finden sein. Aber nicht nur Rezepte zu Hauptspeisen werden präsentiert, sondern auch eine eigene Kategorie „Desserts“ wartet darauf aus-

probiert zu werden! Ein Hauptaugenmerk der TomYang Rezepte ist auch immer die Einfachheit bei der Zubereitung! Eine eigene Warenkunde-Kategorie hilft den Lesern stets Überblick über die diversen Zutaten zu behalten.

Steak mit Rotweinschalotten und gegrilltem Gemüse

ZUTATEN

4-6 Steaks (je nach Personenzahl)
2 mittelgroße Schalotten,
in Streifen geschnitten
150 ml Rotwein
3 EL Balsamico Essig
Pfeffer aus der Mühle
Fleur de Sel
Steakgemüse nach Belieben

ZUBEREITUNG

TomYang auf Stufe 2 stellen und heiß werden lassen. Die Steaks mit Pfeffer würzen und auf den heißen TomYang auf jeder Seite ca. 1 ½ Minuten auf der Grillfläche scharf angrillen. Die Steaks vom Grill nehmen und rasten lassen. Die Schalotten gemeinsam mit dem Bratenrückstand anschwitzen. Danach sofort mit Rotwein ablöschen, so dass die Grillfläche wieder sauber wird und die Rotweinschalotten im Suppenring weiterkochen können. Gleichzeitig damit beginnt das Steakgemüse auf

der Grillfläche zu grillen. Sobald der Rotwein einreduziert ist, kann der Balsamico Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden. Die Steaks können in die Rotweinschalotten eingelegt werden.

Tipp:

Grillen Sie das Gemüse mit Butter. Dadurch, dass die Butter dann automatisch zu den Rotweinschalotten und den Steaks läuft, erhalten alle Zutaten ein wunderbares Aroma.





Ranga Yogeshwar, Mentor
von Top 100 mit miha bodytec
Geschäftsführer Jürgen Decker.

miha bodytec

– mehrfach gekürt

„German Brand Award 2016“ und „TOP 100 Auszeichnung“ für miha bodytec

Am 16. Juni war es soweit: Die Preisverleihung des German Brand Award 2016 fand im DRIVE. Volkswagen Group Forum in Berlin statt. Der German Design Award ist der internationale Premiumpreis des Rat für Formgebung. Als Wettbewerb der Wirtschaft für die Wirtschaft, genießt der German Brand Award hohes Ansehen in der Öffentlichkeit. Ziel des German Brand

Award ist es, wegweisende Marken und Markenmacher zu entdecken, zu präsentieren und zu prämiieren.

Besten der Besten

Nominiert werden immer nur Unternehmen und Designs die sich nachweislich durch ihre Qualität im Wettbewerb differenzieren. Geehrt werden innovative Marken, konsequente Markenführung und

nachhaltige Markenkommunikation ebenso wie Persönlichkeiten und Unternehmen, die in der Welt der Marken wegweisend sind. Die Auszeichnung Gold steht für die Spitzenleistung im Branding. In jeder Kategorie des German Brand Award wird dieser besondere Titel nur an die Besten der Besten vergeben. 10 Preisträger zeichnete die Fachjury des German Brand Award 2016 in

nur drei Wettbewerbskategorien aus. »Excellence in Branding«, »Industry Excellence in Branding« sowie »Excellence in Brand Strategy, Management and Creation«.

German Brand Institute

Das German Brand Institute wurde ins Leben gerufen, um die Bedeutung der Markenführung als entscheidenden Erfolgsfaktor von Unternehmen im nationalen und internationalen Wettbewerbsumfeld zu stärken. Mit dem German Brand Award vergibt das Institut und der Rat für Formgebung eine einzigartige Auszeichnung für herausragende Markenführung. Einer der begehrten Awards ging an die Marke miha bodytec. Die Prüfungskriterien sind sehr vielschichtig und umfassen nahezu 30 Punkte. Ergonomie, Gestaltungsqualität und technische Qualität, Produktästhetik, Marktwert und Branding, sowie Marktreife und Gesamtkonzept sind nur einige Anhaltspunkte. Wer für den German Brand Award nominiert wird, verfügt über herausragende Designkompetenz. Nur eine Nominierung eröffnet die Möglichkeit, sich im Wettbewerb mit den Besten der Designszene zu messen. Dadurch ist es bereits eine Auszeichnung, am German Design Award teilzunehmen und um so herausragender ist es, dass miha bodytec mit dem German Brand Award 2016 gekürt wurde.

miha bodytec gehört zu den TOP 100

Das Gersthofener Unternehmen schaffte es in Deutschlands Innovationselite. Zum 23. Mal wurden die TOP 100 der innovativsten Unternehmen des deutschen Mittelstands ausgezeichnet. Die miha bodytec GmbH gehörte in diesem Jahr zu dieser Innovationselite. Das Unternehmen nahm zuvor an einem anspruchsvollen, wissenschaftlichen Auswahlprozess teil bei dem das Innovationsmanagement und der Innovationserfolg untersucht wurden. Der Mentor des Innovationswettbewerbs, Ranga Yogeshwar, ehrte den Top-Innovator im Rahmen des Deutschen Mittelstands-Summits am 24. Juni in Essen.



„German Brand Award 2016“ für miha bodytec.
Im Bild Rainer Beck (Director of Sales).

Innovationserfolg

Über 4.000 Unternehmen interessierten sich in diesem Jahr für eine Teilnahme an TOP 100. 366 von ihnen bewarben sich für die Qualifikationsrunde. Davon kamen 284 in die Finalrunde. 238 schafften schließlich den Sprung in die TOP 100. Bewertet wurden die Unternehmen wieder von Prof. Dr. Nikolaus Franke und seinem Team vom Lehrstuhl für Entrepreneurship und Innovation der Wirtschaftsuniversität Wien. Sie fragten über 100 Parameter in fünf Bewertungskategorien ab: „Innovationsförderndes Top-Management“, „Innovationsklima“, „Innovative Prozesse und Organisation“, „Innovationsmarketing/Außenorientierung“ und „Innovationserfolg“.

Die TOP 100 Unternehmen

Die TOP 100 zählen in ihren Branchen zu den Schrittmachern, was die Zahlen der Auswertung belegen: Unter den Unternehmen sind 97 nationale Marktführer und 32 Weltmarktführer. Im Durchschnitt erzielten sie zuletzt 40 Prozent ihres Umsatzes mit Marktneuheiten und Produktverbesserungen, die sie vor der Konkurrenz auf den Markt brachten. Ihr

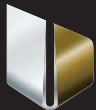
Umsatzwachstum lag dabei um 28 Prozentpunkte über dem jeweiligen Branchendurchschnitt. Zusammen meldeten die Mittelständler in den vergangenen drei Jahren 2.292 nationale und internationale Patente an. Diese Innovationskraft zahlt sich auch in Arbeitsplätzen aus: Die TOP 100 planen, in den kommenden drei Jahren rund 9.500 neue Mitarbeiter einzustellen.

Mentor Ranga Yogeshwar

Der Mentor von TOP 100, der Wissenschaftsjournalist und TV-Moderator Ranga Yogeshwar, ist von der Qualität der Unternehmen beeindruckt und hofft auf eine Signalwirkung: „Die Art und Weise, wie die TOP 100 neue Ideen generieren und aus ihnen wegweisende Produkte und Dienstleistungen entwickeln, ist im wahrsten Sinne des Wortes bemerkenswert. Ich freue mich deshalb, dass die Auszeichnung diese Qualitäten sichtbar macht. Hoffentlich ermuntert ihr Erfolg andere Unternehmen, es ihnen gleichzutun. Denn diese Innovationskultur wird in Zukunft für alle Unternehmen immer bedeutender.“

www.miha-bodytec.com

DIVE INTO THE WORLD OF MIHA BODYTEC



german
brand
award
16
winner



Top-Innovator
2016



German
Design Award

SPECIAL
MENTION



PLUS X AWARD®

ausgezeichnet als:

BESTES PRODUKT
DES JAHRES
2014



PLUS X AWARD®

miha
bodytec

INNOVATIVSTE
MARKE
DES JAHRES
2014



PLUS X AWARD®

2014 ausgezeichnet für:

Innovation
High Quality
Funktionalität

Wir besuchen Sie gerne!

Erleben Sie die Wirkungsweise hautnah! Einer unserer Mitarbeiter zeigt Ihnen gerne persönlich die Vorzüge des miha bodytec und informiert Sie über gewerbliche Umsetzungsmöglichkeiten. Mehr Infos finden Sie unter miha-bodytec.com oder Sie rufen uns an unter **+49 821 45 54 92 - 0**.



2016 FITNESSCAMP

Spaß und Action inmitten der Kitzbüheler Alpen

Wie schon im Vorjahr, fand das FITNESSCAMP auch heuer in Kirchberg i. Tirol, in einer der schönsten Urlaubsregionen Österreichs statt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten dabei 3 Tage lang die Annehmlichkeiten des 4 Sterne Hauses Activ Sunny Hotel Sonne in Anspruch nehmen, sich dabei bestens unterhalten und entspannen.

Aus allen Teilen Österreichs waren auch einige, der heuer schon erfolgreichen Fitness Model und Mister Adonis Teilnehmer, vor allem für das FITNESSNEWS Kalendershooting angereist. Um die Models ins rechte Licht zu rücken, wurde Top-Fotograf Günter Hofstädter engagiert. Bevor die Models vor der Kamera zeigen konnten, was sie können, wurde ihnen von der bekannten Stylistin Jolanta Nömayer noch das perfekte Make-Up verpasst.

Selbst ein bewölkter Himmel und ein paar kurze Regenschauer ließen weder die gute Laune der Models, noch die der mitgereisten Freunde und Fans trüben. „Etwa die Hälfte der 12 Kalenderbilder sind im Kasten“, meinte ein doch etwas geschlauchter Günter Hofstädter, nach mehr als 8 Stunden Shooting an den verschiedensten Locations. Die restlichen Bilder werden dann im August und im September entstehen. Präsentiert wird der FITNESSNEWS Kalender 2017 am 12. November im Casino Linz im Rah-

men einer Gala, bei der alle Kalendermodels anwesend sein werden.

Wer beim Shooting nicht mit dabei war, der hatte die Möglichkeit mit der Seilbahn auf den Hahnenkamm zu fahren, das Starthaus der berühmtesten Abfahrt der Welt, der Streif, einmal hautnah zu spüren und sich vorzustellen, wie sich die Rennläufer in die Tiefe stürzen. Die Camp Teilnehmer machten mehr oder weniger lange Wanderungen am Hahnenkamm und ließen sich in einer der urigen Berg-





2

hütten das Mittagessen schmecken. Wer jedoch auch an diesem Wochenende auf sein Training nicht verzichten wollte, dem stand natürlich der Fitnessraum des Hotel Sonne, oder der erst im Vorjahr eröffnete INJOY Fitnessclub in Kirchberg zur Verfügung. Alle, die es etwas ruhiger angehen

wollten, die fanden Erholung und Entspannung im hoteleigenen Wellnessbereich. Mit Christian Janatsch, Karl Hauer, Max Pangerl und Günter Hofstädter waren auch gleich vier der erfolgreichsten Athleten der 80iger Jahre mit dabei. Wen wundert's, dass am Abend an der Hotelbar dann so

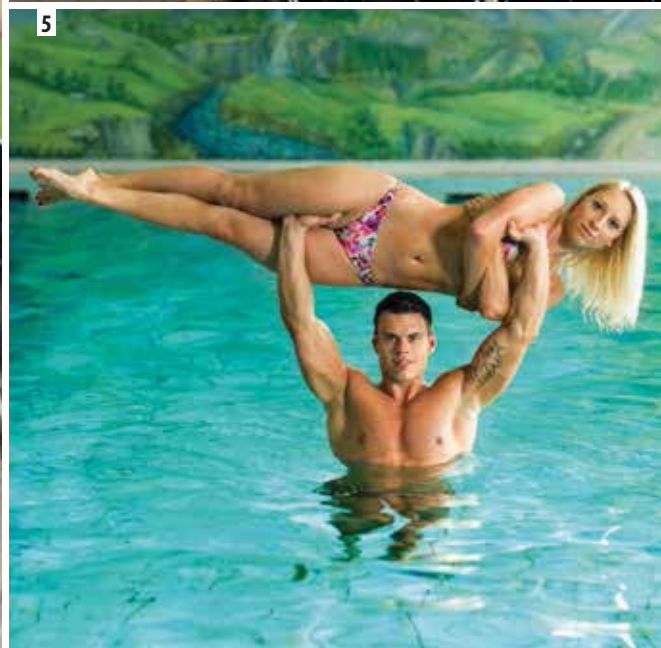
manche erheiternde Episode aus dieser Zeit erzählt wurde. Resümee: 3 erlebnisreiche Tage, die wie im Flug vergangen sind. Die vielen Erinnerungen werden aber bleiben und wir würden uns freuen, wenn wir vielleicht auch Sie beim FITNESSCAMP 2017 begrüßen dürften.



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

- 1 Bereits zum 3. Mal fand das FITNESSCAMP in Kirchberg i. Tirol statt.
- 2 Die Models für das FITNESSNEWS Kalendershooting.
- 3 Simone Houtz und Franz Berner im Dirndl und Lederhose.
- 4 Natalie Mastná hatte es der Ferrari angetan.
- 5 Daniel Zeilinger und Linda Paumann – Workout auch im Pool.
- 6 Ewald Rupp hatte sich spontan zur Teilnahme am Camp entschlossen.
- 7 Augustinas Mazeika: „Ein wirklich cooles Wochenende“.
- 8 Ex-Mister Austria Karl Hauer mit Gattin Martina.
- 9 Max Pangerl nützte das FITNESSCAMP für einen Kurzurlaub.
- 10 Christian Janatsch mit Gattin Nina und Sohn Gabriel.

- 11 Ewald Rupp, Franz Berner und Gustav Mazeika.
- 12 Christian Janatsch, Peter Papula mit Paul Steindl (Seniorchef Hotel Sonne).
- 13 Hotel Sonne GF Willi Steindl mit Nina, Peter und Pia Papula.
- 14 Natalie Mastná: „Die 3 Tage haben echt Spaß gemacht“.
- 15 Jessica Gismondi kam eigens aus der Schweiz angereist.
- 16 Ewald Rupp bei einer kurzen Shooting-Pause.
- 17 Nicht alltäglich: Simone Houtz beim Aufwärmen im Dirndl.
- 18 Magdalena Adamer war erstmals beim Fitnesscamp dabei.
- 19 Auch der Regen konnte die gute Stimmung nicht trüben.
- 20 Daniel Zeilinger am Kirchberger Badesee.



14



15



16



17



18

ACTIV SUNNY HOTEL SONNE

Mit seinen 140 Zimmern zählt es zu den besten Hotels in Tirol. Ausgestattet mit allem, was das verwöhnte Herz begehrt – mit dezentem Luxus und internationalem Flair. Charmant gemixt mit viel Sport, Eleganz, nobler Lässigkeit und exquisitem Stil. Im großzügigen Wellnessbereich können die Gäste den Alltag vergessen und vollkommen Entspannen. Allen, die auch im Urlaub aktiv sein wollen, stehen der Fitnessraum und das hotel-eigene Hallenschwimmbad zur Verfügung. Im Restaurant wird täglich für neue Gaumenfreuden, mit regionalen und internationalen Speisen, gesorgt. Ob Sie jetzt einen Wellness Kurzurlaub oder einen Skiurlaub planen, im Activ Sunny Hotel Sonnen sind Sie in jedem Fall richtig.

Hotel Sonne Besitz GmbH
Seestraße 15, 6365 Kirchberg i. Tirol
Tel.: +43 (0) 5357 2402 – 0
office@sunny-hotel-sonne.at
www.sunny-hotel-sonne.at





19



20



21



22



23



24



25



26

- 21 Unser langjähriger Fotograf Hans Kühnl als Beleuchter.
- 22 Freddy Lemmerer mit Familie.
- 23 Magdalena Adamer mit Freund Alexander Baldreich.
- 24 Jessica Gismondi mit Freund Kevin Waller.
- 25 Fotograf Günter Hofstädter als Hahn im Korb.
- 26 Bianca Mayrhofer und Alexander Kühnl.
- 27 Kostprobe: Eiweißspralinen von Bodyconvert.
- 28 Drei im Ferrari: Augustinas, Natalie und Simone.
- 29 Daniel Zeilinger und Linda Paumann.
- 30 Jessica Gismondi - eine der erfolgreichsten Schweizer Fitnessathletinnen.
- 31 Magdalena Adamer - begeisterte Fitness-Sportlerin und Model.



27



28



29



30



31

KITZBÜHELER ALPEN

Kirchberg in Tirol und die Nachbarorte Brixen und Westendorf liegen eingebettet zwischen den Bergmassiven der Hohen Salve und dem Kitzbüheler Horn auf dem Sonnenplateau des Brixentals auf rund 800 m. Außerdem ist Kirchberg nur 6 km von der weltberühmten Sportstadt Kitzbühel entfernt. Ein Erholungsraum, der mit seinen beeindruckenden Bergen und den vielen umliegenden Seen einmalig ist. Das Freizeit und Sportangebot ist sowohl im Sommer, als auch im Winter groß. Ob Wandern, Golfen, Mountainbiken in der warmen Jahreszeit und Skifahren, Snowboarden und Langlaufen in der kälteren Jahreszeit. Das weltbeste Skigebiet Kitzbühel-Kirchberg bietet mit über 209 Kilometern perfekt präparierter Abfahrtskilometer auch ein Netz bester Langlaufloipen.
www.kitzbueheler-alpen.com

**Kitzbüheler
Alpen**

Brixen - Kirchberg - Westendorf

sagafoto.at



FITNESS & FRIENDS

Die Steiermark Treffpunkt des Fitness-Sports

Graz ist heuer am 24. September bereits zum 16. Mal Austragungsort der FITNESS WORLD CHAMPIONSHIPS. Der Grazer Kammersaal ist wiederum Schauplatz dieses Events, bei dem in verschiedenen Kategorien die Siegerinnen und Sieger ermittelt werden. Viele großartige Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten sich bereits in die Siegerlis-

ten dieser Traditionsveranstaltung eintragen. Ruscha Kouril (USA), Lenka Czervena-Borutova (CZ), Lyan Wong (Kuba), Victor Sharko (Lettland), Daniel Medo (SK) das sind nur ein paar von ihnen, die Graz in bester Erinnerung

haben. Auch viele Österreichische Athletinnen und Athleten sind schon ganz oben am Siegespodest gestanden. Nina Hafner und Franz Berner haben sogar bereits zwei Mal gewonnen und Tom Muigg ist mit drei Siegen der bislang erfolgreichste Teilnehmer.



Graz und die Steiermark haben sich als Fitnessmetropole seit Jahrzehnten einen Namen gemacht. Unzählige Impulse und Ideen gingen von der Heimatstadt Arnold Schwarzeneggers hinaus in die ganze Welt und haben den Fitnesssport nachhaltig beeinflusst. Maßgeblichen Anteil daran hat Professor Alfred Gerstl, der Pionier, Visionär und Mentor dieses Sports.

Legendentreffen

Im Rahmen der Fitness World Championships treffen sich heuer die heimischen Bodybuilding Legenden der 70iger und 80iger Jahre. In einem Filmrückblick werden den Zuschauern einige Highlights und Leckerbissen aus dieser Zeit präsentiert. Wer am 24. September mit dabei sein möchte, **Infos und Kartenbestellungen:** 0650/24 36 389





FITNESS WORLD CHAMPIONSHIPS

FITNESS MODEL® | MISTER ADONIS® | MISS FITNESS®

GRAZ
SPORT



GRAZ

Kammersaal
Strauchergasse 32

Samstag,
24. September
Beginn: 19.00 Uhr

Parterre: € 29,--
Balkon: € 29,--
VIP-CARD: € 49,--
Sitzplatz im eigenen VIP Sektor.
Eintritt zum anschließenden
Bankett inklusive Buffet mit
allen Athleten und vielen
prominenten Gästen.

KARTENVORVERKAUF:
FITNESSNEWS
Tel.: 0650/2436389
e-mail: office@fitnessnews.at



MAGNESIA
Natürliches Mineralwasser

TECHNOGYM

NATURAL
POWER

FITNESSNEWS
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

FIBO

Die Musikbranche macht sich fit

Andrew Fonda mit "Best Friend" und Personal Trainer Roland Kern.





DJ Andrew Fonda an den Turntables.



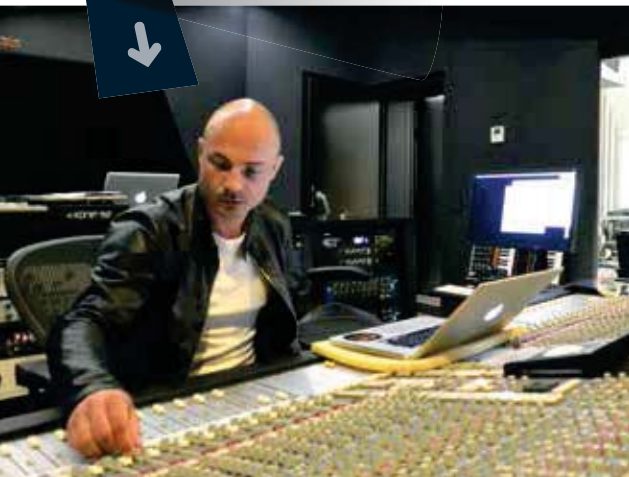
Sex, Drugs & Rock&Roll, das war einmal. Heute sind die Stars der Musik Szene Figur- und gesundheitsbewusst geworden. Madonna hat mit ihren 53 Jahren durch Fitnesstraining und gesunder Ernährung einen Superbody und einen eigenen Fitness-Coach. Für Star-DJ David Guetta gilt: kein Alkohol, keine Zigaretten und keine Drogen. Selbst die alten Stones sind handzahn geworden und fördern einen gesunden Lebensstil. Der Oberösterreicher Andreas Huber ist

besser unter seinem Künstlernamen „Andrew Fonda“ bekannt. Er war heuer wieder in Ibiza, um Leute in der Musikbranche zu treffen, die an seiner Musik interessiert sind. In Ibiza hat er ja schon oftmals in den internationalen Clubs vor tausenden Fans gespielt. Dieses Jahr wird nun auch das Remake des Hits „Puttin on the Ritz“ erscheinen, dabei arbeitet er eng mit dem Berliner Christian Prommer zusammen. Bei der FITGALA war Andreas Huber heuer wieder einer unserer prominenten Gäste,

denn auch er ist ein begeisterter Fitness-Sportler. „3 Mal pro Woche mache ich in Enns bei Alois Lössl im dortigen Topgym mein Krafttraining und zusätzlich das EMS-Training im Empuls in Enns, wo mich Gerald Pöhnl betreut“, so Andreas Huber. Wenn es seine Arbeit als Musiker und Inhaber der Firma Hitspot zulässt, die Imagefilme, Telefonansagen, Radio-, TV- und Internetspots produziert, dann steht er auch mit großer Leidenschaft mehrmals in der Woche am Tennisplatz.

FOTOS: ANDREAS HUBER

Konzentrierte Arbeit im Red Bull Tonstudio in Berlin.



Outdoor-Training mit Martin Eckmayr in Enns.



Mit Dominic Thiem - Österreichs Nr. 1 im Tennis.





Mit HappyFit zur Strandfigur

Is es jetzt mitten im Sommer nicht schon längst zu spät um mit einem gezielten Training für die angestrebte Bikini- oder Badehosenfigur zu beginnen? Diese Frage stellen sich jedes Jahr immer wieder viele Frauen und Männer, um dann die Figueroptimierung auf den nächsten Sommer zu verschieben. Doch halt! Es ist nie zu spät, um mit einem gezielten, regelmäßigen Training und einer vernünftigen Ernährung zu beginnen und der eheste Termin ist der Beste. Notwendig ist, sich aufzuraffen, den inneren Schweinehund zu überwinden und dann ab ins Studio. In den 26 HappyFit Studios kommen sie ihrer Idealfigur und dem Six-Pack schon nach wenigen Wochen immer näher. Wichtig ist Ausdauer- und Krafttraining zu kombinieren, wobei der Schwerpunkt beim Krafttraining liegen soll. Durch das Krafttraining werden Muskeln aufgebaut und das sind die Brennöfen des Körpers, in denen die meiste, über die Nahrung zugeführte Energie,

verbrannt wird. Mehr Muskeln bedeuten einen höheren Grundumsatz, der rund 70 Prozent des gesamten Kalorienverbrauchs ausmacht. Um die Figur auf Vordermann zu bringen, sollten mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche am Plan stehen. Ideal wären 2 Einheiten Ausdauer- und 2 Einheiten Krafttraining. In allen HappyFit Studios stehen den Kundinnen und Kunden dazu optimalste Trainingsgeräte zur Verfügung. Schon ab 7 Uhr in der Früh kann trainiert werden, in den HappyFit Premium Studios sogar schon ab 6 Uhr.

Worauf noch warten?

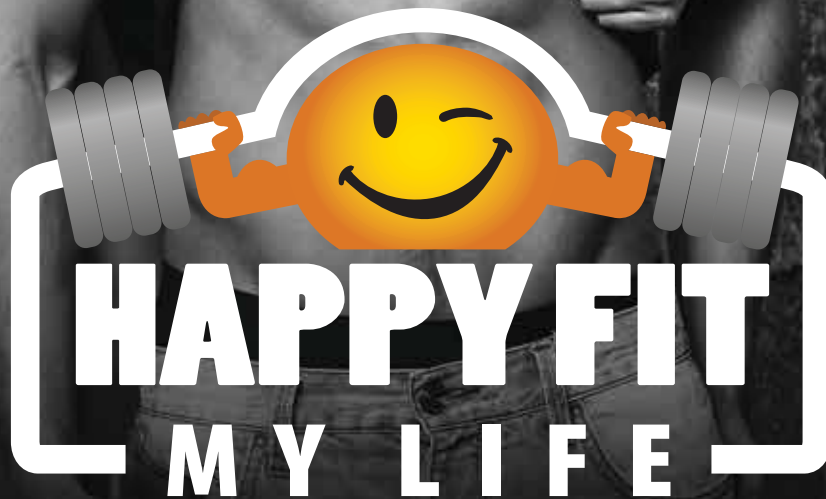
Jetzt in einem HappyFit oder HappyFit Premium Studio anmelden und an der Last-Minute-Strandfigur feilen! Das engagierte HappyFit Team hilft dir dabei! Das VIP-Package, das Training, Getränke, Solarium, Vibrafit und vieles mehr beinhaltet, gibt es im HappyFit bereits ab € 7,49 pro Woche. www.happyfit.eu



TOP QUALITÄT ZUM FITTESTEN PREIS

Glückliche Muskeln
für unglaubliche

€ **4**<sup>pro
Woche</sup>_{,99*}



WWW.HAPPYFIT.EU



WÄHLE ZWISCHEN 6-, 12- UND 24-MONATSPACKAGES!

ALL-CLUBS-FOR-ONE! Trainiere mit unserem VIP-Package in allen HappyFit Clubs ohne Aufpreis!

Mo-Fr 07:00-23:00 Uhr, Sa|So|Feiertag 09:00-20:00 Uhr

Unsere Covermodels Lisa und Paul sind stolze HappyFit Mitglieder.

Foto: Copyright Judith Jura-Bender

Mindestvertragslaufzeit 6 Monate, zzgl. einmaliger Verwaltungs- und Transpondergebühr von € 49,99 pro Person.

*Dieser Preis ist gültig bei Abschluss eines 24-Monatspackages.



PURES EGO CLEAN FOOD SCHMIEDE

Clean Eating Lifestyle

Nahrungsmittel sind der Treibstoff unseres Körpers – und je höherwertiger der Treibstoff, desto besser für Leib und Seele. Mehr Energie, größere Leistungsfähigkeit beim Sport und im Alltag, Muskelaufbau und Fettabbau, und das alles unter Berücksichtigung individueller Ernährungsvorgaben – das ist das Ziel. Die PURES EGO CLEAN FOOD SCHMIEDE versteht sich in erster Linie als Online-Lieferservice für frisch zubereitete, gekühlte Gerichte nach dem Prinzip des Clean Eating Lifestyle. Dabei geht es vor allem darum, als Wohlfühlbasis möglichst „reine“ Nahrung zu sich zu nehmen, also natürliche

Zutaten statt künstlich hergestellter Lebensmittel. Das Erfolgsrezept von Clean Food ist ebenso einfach wie überzeugend: die Speisen werden aus frischen, von Fachleuten (wie Ernährungsexperten und Trainern) ausgewählten Zutaten erstellt. Weitere wichtige Faktoren sind auch der Low Carb- und High Protein-Anteil, geringe Mengen an Salz und Pfeffer, ideale Fette sowie natürliche Aromen ohne Geschmacksverstärker. Bei der Zubereitung wird entweder Kokosöl verwendet, das durch seine mittelkettigen Fettsäuren die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigert, oder ganz ohne Fett gekocht.

Kunden können aus verschiedenen Ready Meal-Fertiggerichten wählen, oder sie stellen sich das Choice Meal ihrer Wahl selbst zusammen. Die Speisen werden gekühlt direkt ins Büro, nach Hause oder auch ins Fitnessstudio geliefert – österreichweit, und seit neuestem auch nach Deutschland. Einige Fitnessstudios bieten die Produkte der PURES EGO CLEAN FOOD SCHMIEDE auch schon direkt an. In eigenen Kühlschränken stehen die schmackhaften Clean Meals bereit. Körperbewusste Konsumenten können diese „reinen Speisen“ als integralen Bestandteil ihres individuellen Ernährungsplans nutzen.



„Nadine Pur“

Die bekannte TV- und Event-Modelatorin Nadine Friedrich hat den Ein-Monats-Test mit den Pures Ego Meals gemacht, um ihren Clean Eating Lifestyle im Hinblick auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu optimieren. „Durch meinen Beruf war es für mich immer sehr schwer, mich gesund zu ernähren“, meint Nadine Friedrich. „Mit den Meals von PURES EGO CLEAN FOOD SCHMIEDE habe ich jetzt eine perfekte Möglichkeit gefunden, gesundes Essen, das auch

wirklich gut schmeckt, entweder zu Hause oder unterwegs zu genießen.“

Die gebürtige Grazerin ist zwei Mal pro Woche live im „24 Stunden Wien-Magazin“ im Wiener Stadtsender W24 zu sehen. Dort berichtet sie über aktuelle Events und Lifestyle- wie Gesundheitsthemen, gibt Kino- und Musiktipp und interviewt auf ihrer Studiocouch prominente Gäste. Auf Puls 4 ist sie im TV-Format „SUPERNOWAK“ jeden Dienstag an der Seite von Schauspieler Reinhard Nowak für die Rechte der Konsumenten im Einsatz. Bei all diesem beruflichen Stress ist gesundes Essen umso wichtiger.

Wer sich an den Clean Eating Lifestyle hält, der verzichtet automatisch auf synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, ungesunde Transfette und andere unerwünschte Stoffe in verarbeiteten

Lebensmitteln. Das entlastet den Körper und ist für viele Menschen förderlich, die sich optimal ernähren, körperlich wohl fühlen – und so auch ihre Ausstrahlung steigern möchten.

Infos und Bestellungen:

PURES EGO

**Pures Ego Clean Food Schmiede
Siebenhirtenstraße 11, 1230 Wien**

Tel: 0664 651 1004

E-Mail: mail@puresego.at

www.puresego.at



Leichtes Essen

für unterwegs



Mag. Christian Putscher
Ernährungswissenschaftler
www.christianputscher.at

Ob man nun ein Picknick im Grünen plant, baden fährt oder im Sommer von früh bis spät am Strand verbringt – bei all diesen wundervollen Unternehmungen hat der Wohlfühlfaktor oberste Priorität. Man will sich gut fühlen, gut aussehen und viel Spaß haben. So stellt man sich schon vor Reiseantritt die Frage, was man für unterwegs einpacken sollte. Prinzipiell gilt es leicht verdauliches, praktisches und wohlschmeckendes mitzunehmen. Hier ist Brot und Gebäck genau die ideale Basis. Hier wird Fast Food zu Good Food.

Zum Beispiel:

Grahamweckerl oder Roggennatur-sauerteigbrot mit Käse, Leinsamenbrot mit Schinken, Kürbiskernbrot mit Topfenaufstrich, dazu passen optimal Gurkenstücke, Salatblätter, Cocktailtomaten.

Für die Süßen:

Müsliveckerl, Vollkorntoast mit Butter und Honig, sowie Nüsse, Äpfel, Bananen.

Für die kleinen Hungerigen:

Weintrauben, Obstkuchen, Vollkornkekse, Buttermilch oder Kakao mit Mohnflesserl, UND VIEL ZU TRINKEN (vor allem Wasser, grünen Tee, Zero-Getränke, Fruchtsäfte 1:4 verdünnt).

Vermeiden sollte man schwerverdauliche Lebensmittel wie zum Beispiel Geräuchertes (Fisch oder Fleisch), Fettiges (Chips, Blätterteigtascherl, Schnitzsemmerl,...) oder Blähendes (z.B. Zwiebel, Kohlsorten,...).

Am günstigsten ist es, wenn Sie alle 3-4 Stunden aus ihren Schätzen etwas zu sich nehmen, denn so werden Sie nicht nur fit aussehen, sondern sich auch so fühlen.

Heidelbeermuffins

Das Rohr auf 180° Heißluft vorheizen. Sämtliche Zutaten mit einer Teigspachtel kurz mischen. Der Teig sollte dabei leicht zäh sein. Nun den Teig in 16 Muffinformen, welche man nur zu 2/3 füllt, geben, cirka 20 Minuten rasten lassen, ehe man sie aus den Formen nimmt.

POWERFORMEL pro Stück:

99 kcal/414 kJ; 3,3g Eiweiß; 1,7g Fett; 0,5g MUFS; 81mg Ω -3FS; 17g Kohlenhydrate; 1,4 BE; 2,7g Ballaststoffe; 128mg Kalium; 39mg Calcium; 20mg Magnesium; 1mg Eisen; 0,6mg Zink

Zutaten für 18 Stück:

200g Dinkel- oder Weizen-vollkornmehl, 60g Mehl Type 700, 2 Eier, 4 EL Honig, 2 TL Weinsteinpulver, 1/2 TL Natron, 1/2 TL Zimt, 300g Heidelbeeren, 1 TL Süßstoff, 1 TL Rapsöl, 200g Joghurt 1%, 1 mittel-grober, fein geriebener Apfel





„wer genießt,
bleibt genießbar.“

Besser für Dich-Tipp



FOTOS: THINKSTOCK, CHRISTIAN PUTSCHER

Schafkäseaufstrich

Die Zwiebel und die Radieschen klein schneiden. Sämtliche Zutaten miteinander vermengen und fertig ist der Brotaufstrich.

POWERFORMEL:

165 kcal/690 kJ; 11,5g Eiweiß; 10,5g Fett; 0,4g MUFS;
7,5g Kohlenhydrate; 1,5g Ballaststoffe; 0,28mg Vitamin B2;
0,18mg Vitamin B6; 325mg Calcium.

Zutaten:

- 100g Schafkäse
- 100g Joghurt (1% Fett)
- 1 EL Kapern
- 1 TL Paprikapulver
- je 1 TL Kümmel und Senf
- 1 Zwiebel
- 2 Radieschen
- Salz, Pfeffer
- Kräuter zum Garnieren

FITNESS SERVICE R.S.

Turbotrainer für guten Zweck

Da der Tierschutz dem Amstettner Ralpf Schatz sehr am Herzen liegt, hat der Jungunternehmer einen Turbotrainer der Marke STAR TRAC für einen guten Zweck zur Verfügung gestellt. Der deutsche Sportwissenschaftler und Personal Coach Felix Klemme, der durch die RTL 2 Dokuserie „Extrem schwer – Mein Weg in ein neues Leben“ bekannt wurde, hat diesen Turbotrainer handsigniert. Der Erlös aus der Versteigerung kommt der Hilfsorganisation für Delphine, die von Richard O'Barry gegründet wurde, zugute. Ric O'Barry ist als



Life-Coach Felix Klemme.

Tiertrainer der weltweit erfolgreichen Kinderserie Flipper bekannt und erregte im Jahr 2009 als Regisseur des Oscar-prämierten Films „Die Bucht“ Aufsehen.

Kooperation mit RTL 2

Ralp Schatz hat mit RTL II auch schon bei der Sendung „Der Trödlertrupp“ zusammen gearbeitet. Er wurde mit seinem Team für den Verkauf der Fitnessgeräte der deutschen Boxweltmeisterin Silke Weickenmeier engagiert. Für die Serie „Extrem schwer – mein Weg in ein neues Leben“, trainierten die Kandidaten bei ihrem 300 Tage langen Abnehmprozess auf den Geräten von Fitness Service R.S., die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dann als Geschenk überreicht wurden.

Das Angebot von FITNESS SERVICE R.S. reicht von der Planung und Beratung von Studios, Schulen, Hotels und Privathaushalten, der Lieferung von

Neu- und Gebrauchtgeräten bis hin zu Service und Reparatur.

FITNESS SERVICE R.S.

Ralph Schatz

3340 Waidhofen/Ybbs, Schmidlstr. 52

Tel.: 0043/676 315 71 89

office@fitness-service.at

www.fitness-service.at



Männer und ihre Haare

Männer und Frauen unterscheiden sich in vielen Details in ihrem äußeren Erscheinungsbild, ein besonders markantes ist das Behaarungsmuster. Während Östrogene keine sichtbaren Veränderungen bewirken, verändert das in der Pubertät einschießende Testosteron so ziemlich alles, was es zu verändern gibt: das Kopfhaar wird stetig weniger, dafür wachsen Haare dort, wo bisher keine waren: im Gesicht und am Kör-

per. So ganz zufrieden scheinen die Männer mit den Plänen von Mutter Natur nicht zu sein, jedenfalls gibt es schon aus der Geschichte beredte Zeugen über Versuche die Realität zu schönen. Der römische Imperator Gajus Julius Caesar wies die Bildhauer an, die von ihm angefertigten Büsten immer mit vollem Haar aus zu gestalten, obwohl er schon in

jungen Jahren kahl war. Am Wunsch vieler Männer, ihr eigenes Behaarungsmuster zu verändern, hat sich nichts geändert, an den Methoden aber sehr wohl.

Für folgende Fragen kann ich Lösungsvorschläge anbieten:

1. drohender Haarverlust am Kopf.

10-15% aller Männer sind Träger eines Genmerk-



FOTO: THINKSTOCK



mals, das dazu führt, dass die Haare am Kopf schneller weniger werden als bei anderen Männern. Je früher ein betroffener Mann hier tätig wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten, denn bereits verlorene Haare können nicht mehr reaktiviert werden. Die Behandlung besteht in einer Verminderung eines ganz bestimmten Männerhormons durch die dauerhafte Einnahme eines Medikamentes. Und weil dieses Medikament verdächtig wird, mehr oder weniger schwere Nebenwirkungen zu verursachen, kommt eine solche Behandlung in meiner Praxis nur dann in Betracht, wenn sich der Mann vor der ersten Einnahme einem „Männercheck“ unterzogen hat, der dann auch alle 12-24 Monate zu wiederholen ist.

2. zu geringer Bartwuchs

Die zu geringe Dichte des Bartwuchses kann ein Symptom für Testosteronmangel sein, muss aber nicht. Die Genetik scheint hier eine große Rolle zu spielen. Weil man aber weiß, dass Hormonbehandlungen zu einer Intensivierung des Bartwuchses führen können, ist eine solche Hormongabe in manchen Fällen durchaus eine Option, vorausgesetzt man verwendet das richtige Hormon.

3. zu geringe Körperbehaarung

Ja, auch so was gibt's! Tatsächlich gibt es Männer, die mich wegen zu geringer Körperbehaarung konsultieren. Hier gilt dasselbe wie bereits oben beschrieben: es kann, muss aber nicht das Symptom eines Hormondefizits sein. Hormonbehandlungen können durchaus erfolgreich sein. Wenn man das richtige Hormon verwendet, ist eine solche Behandlung auch risikolos.

4. zu viel Körperbehaarung

Der unbehaarte oder wenig behaarte Körper ist der anhaltende Schönheitstrend für Männer. Wer sich das ständige Rasieren, Harzen oder Enthaaren ersparen will, ist ein Kandidat für dauerhafte Haarentfernung mittels Diodenlaser. Grundsätzlich lassen sich alle Körperpartien behandeln. Rücken, Bauch, Brustkorb und Genitale sind die am meisten angefragten Regionen. Bei Fragen zu diesen Themen ersuche ich um eine Email (mailto: georg.pfau@me.com) oder eine Terminvereinbarung für eine Beratungsgespräch (0699 1788 7050).

**Dr. Georg Pfau
Arzt für Männer**



**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@aon.at;
www.maennerarzt-linz.at
Terminvereinbarung unbedingt erforderlich!

www.facebook.com/derMaennerarzt

1



AMAZING SHOTS

by Ferdinand Krainer

Den Namen Krainer verbindet man in der Steiermark natürlich mit dem langjährigen Landeshauptmann Josef Krainer senior. Seine Amtszeit (1948 - 1971) war vor allem vom Wiederaufbau Österreichs und der Steiermark geprägt und er wurde im Besonderen für seine Volksverbundenheit geschätzt. Im Jahr 1980 trat sein Sohn Josef Krainer junior in die Fußstapfen seines Vaters und wurde ebenfalls zum steirischen Landeshauptmann gewählt. Er übte dieses Amt 15 Jahre lang aus. Dr. Josef

Krainer hat vier Söhne und eine Tochter. Der zweitjüngste, Ferdinand, hat sich in einem ganz anderen Metier, nämlich als Künstler, einen internationalen Namen gemacht. Nachdem er 1985 in der Filmbranche seine ersten Schritte machte, war er in Folge als Kameramann und Regieassistent im In- und Ausland tätig. Beim bekannten in den USA lebenden österreichischen Regisseur, Curt Faudon, war er in den Bereichen Werbung und Dokumentation engagiert. Von 1992 -1995 lebte er in den USA - arbeitete als

Standfotograf und Produktionsleiter und hatte in dieser Zeit in Kalifornien auch seinen permanenten Wohnsitz.

In den 90iger Jahren avanciert Krainer zu einem der persönlichen Fotografen von Arnold Schwarzenegger, um sich ab 2007 aber ausschließlich der Fotokunst zu widmen. Bei unzähligen Ausstellungen hat der Grazer bereits seine elektronisch bearbeiteten und überdimensional dargestellten Portraits weltberühmter Persönlichkeiten ausgestellt. So auch im Jahr 2008 auf

FOTOS: FERDINAND KRAINER, PRIVAT, FITNESSNEWS



2



3

der FIBO in Essen, wo im Rahmen der Arnold Schwarzenegger Ausstellung seine Kunstwerke zu sehen waren. Im „Governor’s Room“ des Grazer Cafes Kaiserfeld hängen seit 2009 permanent einige seiner Werke. Dort feierte Krainer 2009 seinen 44. Geburtstag, bei dem auch sein langjähriger Freund Arnold Schwarzenegger mitfeierte. Der Photokünstler ist der erste Österreicher, der seit 2010 Blattgold mit Acrylglas und Photopapier verarbeitet. Diese Verarbeitungstechnik wurde 2012 erstmals sogar in der Wiener Hofburg mit Krainers Hollywoodstar-Portraits präsentiert. Die „Golden Hollywoodstars“ sind gegenwärtig am Weingut Schilhan bis Ende November in Gamlitz erstmals in der Steiermark zu sehen. „Where artistic movements are required people are measured by the size of their personal established creativity“...



4



5

- 1 Photokünstler Ferdinand Krainer vor einem seiner „Arnold Bilder“.
- 2 Herbert Martinschitz, Peter Papula, Professor Alfred Gerstl und Ferdinand Krainer 1986 bei Filmaufnahmen für den ORF in Las Vegas.
- 3 Alt-Landeshauptmann Dr. Josef Krainer mit Arnold Schwarzenegger und Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer.
- 4 Sophia Loren war einer der Weltstars, die der Grazer vor der Linse hatte.

- 5 90iger Jahre Starmodel Cindy Crawford von Krainer fotografiert.
- 6 Krainers erste Fotoausstellung im Grazer Landhaus: Landeshauptmann Schützenhöfer, Werner Kopacka und Professor Gerstl.
- 7 Ferdinand mit seinem "strengen Trainer" im World Gym in Santa Monica.
- 8 Geburtstagsfeier im „Governor’s Room“ im Grazer Cafe Kaiserfeld.
- 9 Arnold zu Besuch bei Ferdinand Krainer und seiner Familie.



6



7



8



9

SCHLUSS

mit mentaler Erschöpfung und KieferSTRESS

Schlafstörungen und Stress werden immer häufiger. Laut der American Sleep Association ist jeder Zweite von Schnarchen oder nächtlichem Zähneknirschen betroffen. Diese „harmlosen“ Volkskrankheiten stellen jedoch ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar. Dazu zählen neben Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Depressionen auch Atemaussetzer in der Nacht und Zahnschäden. Zusätzlich kommt es zu einer Beeinträchtigung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Das Workout fühlt sich anstren-

gender an, wenn das Gehirn müde ist! Kennen Sie das Gefühl, sich nach einem stressigen Tag beim Training früher erschöpft zu fühlen? Eine Studie der University of Kent (England) und des Institute of Health and Medical Research (Frankreich) bestätigte, dass mentale Ermüdung – wie sie durch Stress entsteht – die körperliche Ausdauer negativ beeinflusst. Die Studienteilnehmer beendeten ihr Workout um durchschnittlich 13% früher als die mental fitte Kontrollgruppe und gaben außerdem an, früher erschöpft zu sein.

Andauernder (unbewusster) Stress hat neben mentaler

Erschöpfung noch weitere Folgen. Weitgehend unbekannt und oft unterschätzt werden die Auswirkungen auf den Kiefer.

Stress führt zu KieferSTRESS!

Bekannte Aussagen wie „sich durch ein Problem beißen“ oder „sich total zerknirscht fühlen“ machen diesen Zusammenhang sprichwörtlich klar. Viele der 51 Muskeln im Mund-Kiefer-Gesicht-Bereich sind sogenannte „Stressmuskeln“. Wie der Name schon sagt, reagieren diese Muskeln auf Stress mit Anspannung. Die Kaumuskeln können eine enorme Kraft aufbringen: Ein Mensch mit durchschnittlich 80kg bringt eine Beißkraft von 800 Newton pro cm², was umgerechnet 80 Kilogramm pro cm² bedeutet. Wird diese



FOTOS: THINKSTOCK, ALFRED REITER

nicht gezielt abgebaut, kommt es zu Verspannungen und KieferSTRESS. KieferSTRESS zeigt sich in vielen unterschiedlichen Beschwerden, wie z.B. Schnarchen, Zähneknirschen, Kopf- und Kieferschmerzen, ein Knacken im Kiefergelenk, Nacken- und Schulterverspannungen und sogar in Rückenproblemen. Der Kiefer steht über Muskeln und Nerven mit dem gesamten Körper in Verbindung. Somit ist es nicht verwunderlich, dass Kieferverspannungen ausstrahlen und sich in Kopf-, Zahn- und Ohrenscherzen, Rücken- und sogar Knieschmerzen äußern können. Wussten Sie, dass wenn Sie im Stehen kauen, die große Zehe diese Bewegungen ausgleichen muss, um das Gleichgewicht halten zu können? Wird der Kiefer „entstress“, wirkt sich das also positiv auf den ganzen Körper aus.

Mentaltraining wirkt über das Unterbewusstsein

Mentaltraining stammt ursprünglich aus dem Spitzensport, wo es vor allem zur Leistungsverbesserung eingesetzt wird. Mit der Kraft der Gedanken ist es nachweislich möglich, körperliche

Veränderungen zu bewirken! Wenn Sie sich jetzt das Bild einer Zitrone und ihren sauren Geschmack vorstellen, werden Sie merken, dass Ihre Speicheldrüsen sofort mehr Speichel produzieren. Die KieferFREI-Methode arbeitet mit dieser Vorstellungskraft, indem die gesundheitsförderlichen Suggestionen bildhaft realisiert werden und damit den Impuls zum Erreichen des Ziels – nämlich den KieferSTRESS zu beenden - geben.

Die KieferFREI-Methode hilft bei KieferSTRESS und mentaler Erschöpfung

Die Logopädin und Mentaltrainerin Julia Reindl, M.A. hat in 2-jähriger Zusammenarbeit mit Zahnärzten eine wirkungsvolle, rasche und schmerzfreie Methode gegen KieferSTRESS und mentale Erschöpfung entwickelt. Die KieferFREI-Methode ist ein Programm zur Selbsthilfe, das in Online-Seminaren bequem von zuhause aus durchgeführt werden kann. Mithilfe eines speziellen Mund-Muskeltrainings können die Stressmuskeln gezielt entspannt und die Ursache von KieferSTRESS behoben werden. Ein mentales Audiotraining programmiert das Ge-

hirn zusätzlich auf „stressfrei“. Durch die wirkungsvolle Kombination von Mentaltraining und Tiefenentspannung werden Sie in nur 20 Minuten wieder mental fit und leistungsfähig. Mit der KieferFREI-Methode können Sie aktiv etwas gegen mentale Erschöpfung, Schnarchen und Zähneknirschen tun und zusätzlich von einer besseren Schlafqualität, gesteigerter körperlicher Leistungsfähigkeit und einem besseren Wohlbefinden profitieren. Julia Reindl setzte sich mit KieferFREI im 120 Sekunden-Casting zur „Oberösterreichischen Geschäftsidee 2016“ gegen 110 Kandidaten durch und machte den 3. Platz. Das Finale und die Preisverleihung fanden im Rahmen einer Gala in der voestalpine Stahlwelt statt.

Julia Reindl, M. A.
0650/4040764
www.kiefer-frei.com



Bezirksrundschau-Chefredakteur Thomas Winkler, Wirtschaftslandesrat Michael Strugl, Julia Reindl, WKOÖ-Vizepräsidentin Angelika Sery-Froschauer, Vorstandsdirektor der Volksbank OÖ Andreas Pirkelbauer



WIRTSCHAFTS

FOTO: GÜNTER HOFSTÄDTER MODEL: FRANZ BERNER

**DU WILLST DAS NEUE FITNESS
MODEL DES MONATS WERDEN?**

Dann bewirb dich jetzt
unter office@fitnessnews.at
Wir freuen uns auf deine
Bewerbung.



Schwinn **Airdyne AD 8**

Bei diesem innovativen Fitnessbike wird die legendäre Schwinn Air-dyne Technology, die auf der Kraft des uneingeschränkten Windwiderstandes aufbaut, eingesetzt. Das optimal gewichtete Windrad sorgt für einen sanften Start und ein laufruhiges Treten. Die ausgewählten Komponenten erlauben einen Einsatz in einem Umfeld mit zahlreichen Nutzern und hoher Auslastung – vom CrossFit Studio bis hin zu Rehabilitationseinrichtungen, aber natürlich auch für das Training in den eigenen vier Wänden. Das Fitnessbike verfügt über Multipositionshandgriffe, wodurch man die Hände vertikal oder horizontal platzieren kann. Die Antirutschflächen für die Füße bieten einen stabilen Abstoß, um mehr Kraft zu nutzen. Ein großer, gepolsterter Sitz sorgt für besten Komfort. Der Intensitätsgrad kann stufenlos und einfach angepasst werden – je größer die Kraftanwendung, für desto mehr Widerstand sorgt der laufruhige Direkt-Riemenantrieb. Zusätzlich fügt sich die Schwinn Airdyne Technology nahtlos in die benutzerdefinierten Intervalltrainingsprogramme ein, um Nutzern aller Niveaus ein einzigartiges, anspruchsvolles Training mit Leistungswerten wie Watt, Kalorien, Zeit und Strecke zu bieten.

www.sport-tiedje.at/schwinn

Raffiniert **schlank**

Beim heurigen FITNESSCAMP präsentierte die Firma Body-Convert ihr neues Produkt im LowCarb Bereich für die Frau: „PARIONESS - die Eiweiß Praline für die Figur mit einem hohen Eiweißgehalt und einem sehr geringen Zuckeranteil von 2 -3 g. pro Packung. Schlemmen und schlank bleiben lautet dabei die Devise.

www.bodyconvert.at



Portale Mixer **Twister**

Durch die starke Verwirbelung werden Nahrungsergänzungen vom Körper besser aufgenommen. Dadurch wird die Leistung um bis zu 30 Prozent gesteigert. Die biologische Wertigkeit wird erhöht, die Zellen schnell versorgt, die Energiedepsots effizient aufgefüllt und die Regenerationszeit verbessert. Mit dem Twister können sie problemlos und sekundenschnell ihre Drinks zubereiten. Ideal ist der Twister für Proteingetränke, Instantgetränke, aber auch für Cocktails oder Dressings.

www.twister.ag





ALL SPORTS- ONE BASE

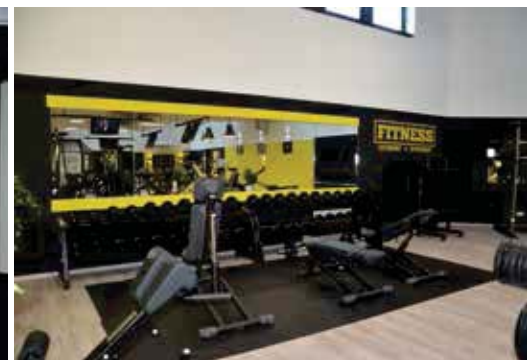
Vor knapp 2 Jahren eröffneten Alex Pletz und Elena Mandl in Kirchdorf/Krems den Gorilla Fight & Sportclub. Im Juli dieses Jahres wurde auf 1.000 m² ausgebaut, die Räumlichkeiten neu gestaltet und der Gerätepark erweitert.

„Wir hatten uns auf Grund der guten Mitgliederfrequenz und der anhaltend großen Nachfrage dazu entschlossen unseren Club von 340 m² auf über 1.000 m² zu vergrößern. In mehrwöchiger Arbeit wurden ein völlig neues Trainings-Gym mit einem einladenden Barbereich und neuen Garderoben- und Sanitär-räumen gebaut“, so Alex Pletz, der uns durch das Studio führt. In allen

Räumen gibt es eine Fußbodenheizung und die mit viel Liebe und Geschmack gestalteten Trainingsräume sind auch klimatisiert. „Neben den bisherigen Technogym Kraftgeräten, die aufgestockt wurden, steht jetzt unseren Kundinnen und Kunden auch ein Technogym Cardiobereich zur Verfügung“, ergänzt Elena Mandl. Die Fitness-Weltmeisterin und Tae Kwon Do Europameisterin kümmert sich gemeinsam mit ihrem Mann, der ja im Kampfsport unzählige nationale und internationale Erfolge feiern konnte, mit viel Engagement um die Mitglieder. Neben Kraft- und Ausdauertraining werden Boxen, Thaiboxen, MMA Basics, Kindertraining, Selbstvertei-

digungskurse, Functional Zirkel und ab Herbst auch EMS-Training angeboten. Dann eröffnet auch das CAFE BBQ – für alle, die sich zeitgemäß und gesund ernähren möchten.

Gorilla Fight & Sport
4560 Kirchdorf an der Krems
Dr. Wayand Ring 43
+43/(0)664 59 74 674
office@sportgorilla.at, www.sportgorilla.at





NABBA WFF AUSTRIAN CHAMPIONSHIPS

Das Haus der Begegnung im 22. Wiener Gemeindebezirk ist seit vielen Jahren immer wieder Austragungsort von Bodybuilding-Wettkämpfen verschiedener Verbände. Ende Mai gingen dort die heurigen Championships der NABBA/WFF über die Bühne. Die Stimmung war bei den zahlreichen Besuchern sehr gut, wie auch das Niveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der herausragende österreichische Athlet war der Steirer Patrick Horvath, der zunächst bei

den Newcomern, dann bei den Junioren und schlussendlich auch in der Männer-Klasse 1 gewinnen konnte. Nur um den Gesamtsieg musste er dem Tschechen Michal Andrysek den Vortritt lassen. Mit insgesamt 16 Teilnehmern war unser nördliches Nachbarland äußerst stark vertreten. Bei den Damen waren aus österreichischer Sicht Alexandra Kornicki, die in der Fitness-Klasse Platz 2 belegte und Claudia Rieder, die in der Athletic-Klasse den Sieg holte, die stärksten Starterinnen. Mit ihrem Partner Johannes Lieberich gewann Claudia Rieder auch bei den Couples. Erstmals gab es im Rahmen der Austrian Championships eine PRO/AM Klasse, in der aber ausschließlich Athleten aus Tschechien am Start waren und sich auch das Preisgeld holten.



- 1 Einmarsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- 2 Claudia Rieder und Johannes Liebrich holten Platz 1 bei den Paaren und gewannen auch jeweils ihre Klasse.
- 3 Michal Bender, Sven Decker, Overall Winner Michal Andrysek, Max Pangerl und Marcus Schlager.
- 4 Vergleich in der WFF Fitness-Klasse: Linda Lengl (4.), Alexandra Kornicki (2.) und Siegerin Sandra Alksnyte.
- 5 Mister Universum Rainer Stoss mit Gattin Tamy und Hauptsponsor Sven Decker von HappyFit.
- 6 Patrick Horvath holte sich den Sieg in 3 Klassen.



YOUR OWN GYM STUDIO(S) | YOUR OWN APP!



GYMOWN.com

GYM BOOKING APP

Die App für Ihr Fitnessstudio

Eine App für alle Fitness-Studios, die den Clubmitgliedern zur Verfügung steht. Die APP ist leicht zu bedienen und zu warten. Keine komplizierte Anwendung oder Installation nötig. Auf einen Blick können End User alle aktuellen Locations, Verfügbarkeit der Trainer und geplante Gruppenstunden ihres Studios sehen.

53%

Im Film „The Fisher King“ verwandelt Robin Williams den Draht eines Champagner-Korken in einen Sessel. Das zeigt nicht nur, wie einfach und weit menschliche Kreativität gehen kann und dass viele nützliche Dinge aus der Reinheit der Seele entspringen. Die App ist entwickelt worden, um den Kundinnen und Kunden im Fitnessclub über Kurse und verfügbare Plätze zu informieren, die man auch gleich buchen kann. Individuelle Trainingspläne, Statistiken, Lernvideos, Tipps & Tricks und vieles mehr kann mit der App bedient werden. Der Plan der gesamten Woche, wird beginnend mit dem aktuellen Tag angezeigt. Dabei werden nur die Informationen zu den verfügbaren Klassen dargestellt. Ohne Zweifel eine App für alle Fitness-Studio Unternehmen, aber viel wichtiger, es wurde entwickelt, um von deren Endkunden genutzt werden zu können!



GYM BUSINESS OWNERS

Besitzen und betreiben die App die über den Tellerrand hinausschaut. Die App ist leicht zu bedienen und warten, verkompliziert nicht den Geschäftsablauf und das Einrichten dauert nur 10 min. Am Ende funktioniert alles von selbst.

END-user

Nützen diese App als Möglichkeit um immer über Klassen und Events ihres Studios informiert zu sein. Nach auswählen der gewünschten Klasse erscheint die Detailinfo und die Möglichkeit zu buchen. Studiobesitzer sehen die Anmeldungen in Echtzeit für alle

Kurse und können mit den Mitgliedern in Verbindung bleiben und updates schicken.

DEMO-KONTO

Wir stellen Ihnen zuerst die App zur Verfügung, damit Sie sehen können, welche Möglichkeiten sie Ihnen bietet.

Back-Office Plattform

Wir konzipieren die OFFICE Backstage Plattform so einfach wie möglich. Studios können die Informationen veröffentlichen und die Kunden mit aktuellen Neuigkeiten versorgen. Egal ob Training, Ernährung, Trainer, Merchandise, Events und vielem mehr.

Bookings

STUDIO GYM BERLIN



BASIC SPIN

Trainer: **Matilda Jung**
 Datum: **16.05.2016**
 Zeit: **07:00**
 Verfügbare Plätze: **10**
 Ermittelt: **9**

No	Name	Telefon
01	Andrei	+43 699 104 10821
02	Vlad	+43 699 104 10822
03	Klaus	+43 699 104 10823

Send a message to the people who booked this class

Write a message...

SEND

Studiobesitzer sehen in Echtzeit die Mitgliederanmeldungen für alle Klassen und können mit ihnen in Verbindung bleiben und updates schicken.

Your locations

Total: 123 Page: 1

No.	Location	Address	Phone	Image 1	Image 2	Image 3
1	ATRIUM Linz	Thomasstraße 1-11, 4020 Linz	+43 732 967 963			
2	Berlin	Neuzeitgasse 5, 10119 Berlin	+43 1 367 37 16			
3	DC Train	Donau-City Straße 1, 1020 Wien	+43 1 263 1 363			
4	DC Train	Donau-City Straße 8, 120 Wien	+43 732 887 758			
5	Donaukanal Linz	Ulrike-Dynaulden 21-25, 4020 Linz	+43 732 771 775			
6	Executive Club	Sperrung 13-15, 1010 Wien	+43 1 588 86 21 25			



TEAM

- Cristian LUCAN**
Business Developer & Founder
- Catalin Mircan**
Head of Sales (AT / DE / CH)
(Gymnastic champion No5 world wide)
- Calin SEGARCEAN**
Mobile Developer (co-founder)
- Theo CHIHAIA**
Web developer (co-founder)

Nähere Infos:
E-mail: OFFICE@GYMOWN.COM
Tel: +43 699 104 10820
www.gymown.com

Preismodel:
 € 49 / Monat / STUDIO - €150 Einrichtungsgebühr
 € 39 / 12 Monate / STUDIO - €0 Einrichtungsgebühr

Wellness auf höchstem Niveau

Wer auf fast 2.000 Metern Seehöhe alpine Wellness genießen will, findet in und um das Berghotel Schmittenhöhe ein wahres Paradies. Die Saunamanufaktur von RUHA Stelzmüller hat dort einen wunderschönen SPA-Bereich konzipiert und umgesetzt, der herrliche Blicke auf Zell am See und die umliegende Bergwelt eröffnet.

Der moderne Wellnessbereich ist einer der höchstgelegenen in Österreich. Wie so oft bei anspruchsvollen Privatkunden und besonders auch im gewerblichen Bereich konnten die Profis von RUHA Stelzmüller auch auf der Schmittenhöhe ihre planerischen Fähigkeiten und ihre professionelle Kompetenz eindrucksvoll unter Beweis stellen. Finnische Sauna und Kräutersauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Solarium, Wasser-Massagebett, Fitnessraum und Saunalounge vereinen sich zu hochalpiner Wellness.

Mit einer über 30 Jahre langen Erfahrung im Sauna- und Schwimmbadbau und als oberösterreichisches Traditionsunternehmen weiß das Team von RUHA bei jedem Detail worauf es ankommt.

Schauraum in Linz und Niedersill

Machen Sie sich persönlich ein Bild in den Ausstellungen.

KONTAKT

RUHA-Stelzmüller GmbH & Co.KG
Estermannstraße 8 . 4021 Linz
Tel.: 0732/778583
www.ruha.at

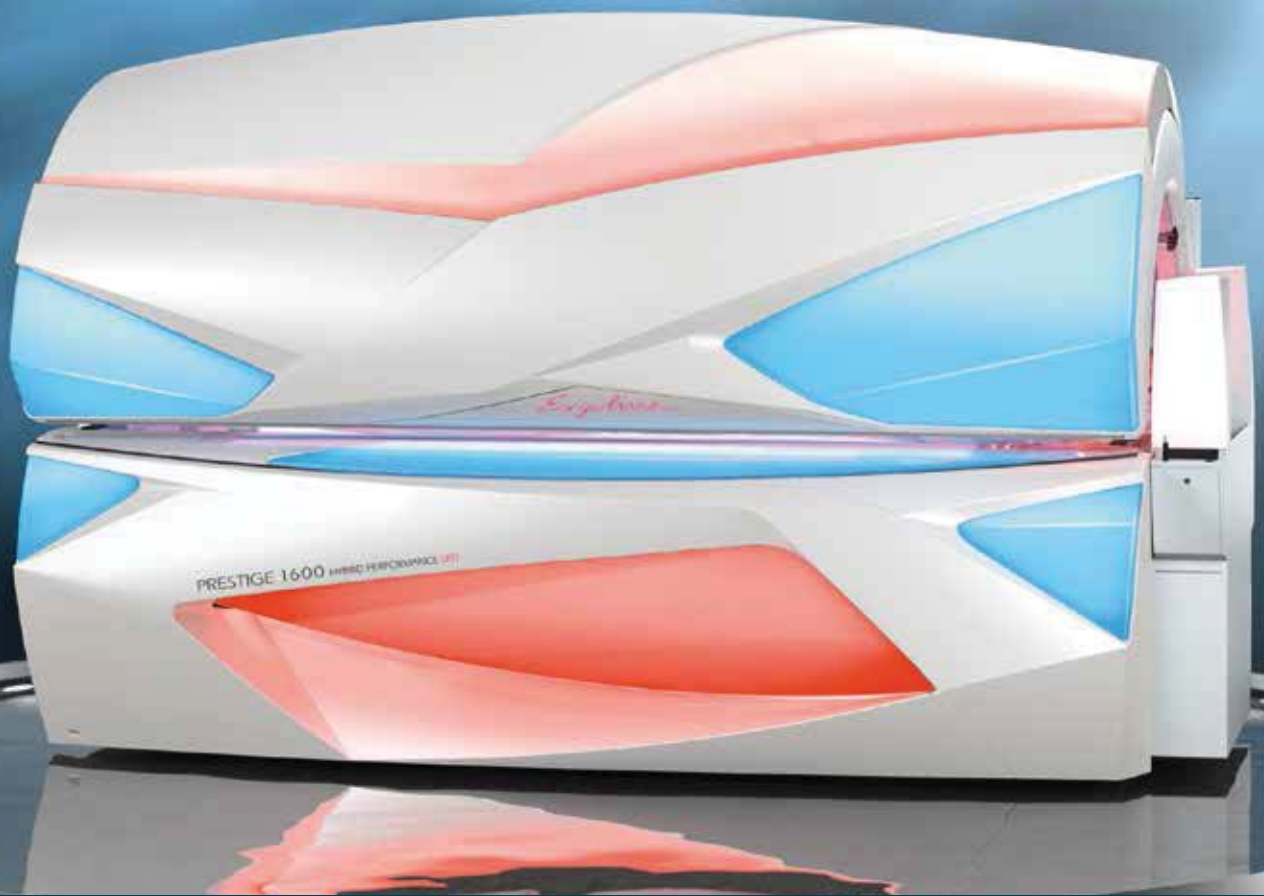
Filiale West

Gewerbstraße West 5
5722 Niedersill
Tel.: 06548/20192



**ERGOLINE
PRESTIGE 1600**

HYBRID
PERFORMANCE
LED



ERGOLINE PRESTIGE 1600 HYBRID PERFORMANCE LED

SONNEN MIT PRESTIGE

- WUNSCHBRÄUNE AUF KNOPFDROCK – VON SANFT BIS INTENSIV
- HAUTPFLEGE INKLUSIVE – KOMBINATION AUS UV-LICHT UND BEAUTY LIGHT
- HÖCHSTE BRÄUNUNGSLEISTUNG DURCH HYBRID PERFORMANCE-TECHNOLOGIE
- MUSIK MIT BLUETOOTH CONNECT
- RUNDUM WOHLFÜHLEN – SERIENMÄSSIGE KOMFORTAUSSTATTUNG
- SERVICE LEICHT GEMACHT – SERVICEBELEUCHTUNG IM UNTERTEIL



BESUCHEN SIE UNS AUF DER FIBO: FIT FOR SUN IN HALLE 8.

Wir freuen uns darauf, Sie vom 07. bis 10. April 2016 auf den Ständen von Ergoline und JK-Licht in Messehalle 8 zu begrüßen!

RUHA- STELMÜLLER GMBH & CO KG · Estermannstrasse 8 · 4021 Linz

☎ 0732/778583- 0 🌐 www.ruha.at 🌐 www.ergoline.at @ solarien@ruha.at
📘 www.facebook.com/ErgolineWorld

Ergoline

KRAFT



AUSDAUER



BEWEGLICHKEIT



GESCHWINDIGKEIT



VON SPORTLERN INSPIRIERT

SKILLMILL™ by Technogym ist das erste Produkt auf dem Markt mit dem Sportler ihre Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern können. Eine einzigartige Lösung für eine Vielzahl von Trainingsprogrammen, mit denen sich alle Muskeln des Körpers trainieren lassen und Sie zu Spitzenleistungen führen werden.

Mehr Informationen auf technogym.com/skillmill



MULTIDRIVE
(ZUM PATENT ANGEMELDET)



SKILLMILL™

ATHLETIC PERFORMANCE TRAINING

 join us on facebook www.facebook.com/technogym.austria

the fitness company Handels GesmbH | A-4060 Leonding, Kornstraße 1

Tel: +43 (0) 732/671000 | Fax: +43 (0) 732/671000-10

E-Mail: info@fitnesscompany.at | www.technogym.at

TECHNOGYM

The Wellness Company