

FITNESS NEWS

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





JETZT HÄNDLER WERDEN!



USN
AUSTRIA

KLETZLGUTWEG 6 | +43 6245 81 3 24
A - 5400 HALLEIN | INFO@USNONLINE.AT
f USN AUSTRIA

WWW.USNONLINE.AT

FITNESSCLUB SHOPKONZEPTE | USN HÄNDLER WERDEN



7



8



14



22



44



16

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Fitinsider
News & People | 28 | HappyFit
mit 2 neuen Premium Clubs |
| 7 | Österreich trainiert
INLINE Sommerkampagne | 30 | Messevorschau
Fit Your Body Salzburg |
| 8 | The Fitness Company
feierte 25. Geburtstag | 34 | Core Health & Fitness
4 Marken unter einem Dach |
| 14 | PERSONALSPEEDBOX®
Dein ganz persönliches Training | 38 | Dr. Georg Pfau
Die Männerprechstunde |
| 22 | FIBO 2016
bricht alle Rekorde | 44 | Lunden Souza
attraktiver Fitnessimport aus USA |
| 26 | Eventtipp
Fitness World Championships | 48 | Sportcenter Rabengasse
mit neuem Gym Owner |

IMPRESSUM Herausgeber und Verleger FITNESSNEWS Papula KG 4048 Puchenuau 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. August 2016

Guter Lauf zum Börsenstart

„Die Investoren glauben an die Zukunft eines Unternehmens, das auf Wellness setzt“, kommentierte Technogym-Firmengründer Nerio Alessandri den Börsengang seines Unternehmens. Als die Aktien des italienischen Fitnessgeräteherstellers am 3. Mai 2016 an die Mailänder Börse gingen, war ein Kursfeuerwerk die Folge: Wegen zu starker Kursschwankungen nach oben musste die Aktie vorübergehend vom Handel ausgesetzt werden. 57,5 Millionen Aktien, die einer Beteiligung von 28,75 Prozent am Unternehmen entsprechen, wurden Anfang Mai zum Kauf angeboten. „Der Börsengang ist ein weiterer Meilenstein in der Geschichte von Technogym, um Innovation und Wachstum voranzutreiben“, sagt Gottfried Wurpes, CEO von The Fitness Company. Das Leondinger Unternehmen fungiert seit 25 Jahren als Generalimporteur von Technogym-Produkten in Österreich.



ÖAV Aerobic Convention

Mehr als 130 Trainer, Instrukturen und Sportinteressierte nahmen an der bereits 41. Aerobic Convention des Österreichischen Aerobic Verbandes teil. Bei 20 verschiedenen Kurseinheiten konnte man sich neue Ideen holen, neue Kurskonzepte kennenlernen, viel Theorie-Input mitnehmen oder einfach nur schwitzen und Spaß am Sport haben. Alle Kurse wurden von namhaften Fitnessexperten, internationalen Presentern und Mastern geleitet. Das Wochenende war von guter Stimmung, viel Energie und familiärer Atmosphäre geprägt.

Infos: www.aerobicverband.at



Neuer Casino-Chef in Linz

Martin Hainberger löst Josef Kneifl als neuer Direktor im Casino Linz ab. 21 Jahre lang war Direktor Kneifl erfolgreich im Amt und geht nach 43 Jahren Tätigkeit im Casino-Betrieb in den wohlverdienten Ruhestand. Sein Nachfolger Martin Hainberger ist bereits seit 1988 im Casino tätig und leitet seit 20 Jahren die Marketing- und Sales-Abteilung. „Dass sich der Vorstand für mich entschieden hat, darüber freue ich mich sehr. Die Leitung des Casinos zu übernehmen ist eine spannende Sache“, so Martin Hainberger, den wir herzlich gratulieren. Am 12. November präsentieren wir übrigens im Casino Linz den „FITNESSNEWS Kalender 2017“.

Fit mit 86



Der bekannte und beliebte Theater- und Filmschauspieler Karl Merkatz, der vor allem mit der Rolle des Mundl Sackbauer in der Fernsehserie „Ein echter Wiener geht nicht unter“ bekannt wurde, hält sich mit Kraft- und Ausdauertraining in Form. Im INJOY Strasswalchen ist der Wahl-Salzbürger oftmals beim Training anzutreffen, was Inhaberin Angela Asen natürlich sehr freut. „Er ist mit seinen 86 Jahren unser ältestes Mitglied und natürlich das bekannteste, stets freundlich und sehr fleißig beim Training.“

www.injoy-strasswalchen.at

Nahrungsergänzung die wirkt

VEGAN

oder

DIÄT

**2 neue Produkte im
Sortiment von Natural Power**



Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Schoko und Vanille

Infos zu den Produkten auf www.naturalpower.at

Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS

Ausgabe inserieren



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

Österreich
trainiert

#ichauch

Mach das auch!

Österreich trainiert Mach das auch!

Die große Sommerkampagne der INLINE Unternehmensberatung -
Partizipieren Sie mit Ihrem Club vor Ort extra leicht, enorm effektiv

Die größte nationale Initiative wird Menschen für das Training im Fitness-Studio begeistern! Mit Jahresbeginn 2016 startete die neue und einzigartige Fitnessinitiative "Österreich trainiert", eine Aktion, die Menschen zu mehr gesundheitlicher Eigeninitiative aufrufen möchte. Österreich trainiert 2016 - profitieren Sie von einer „starken Kampagnenmarke“, fertigen Konzepten, umfangreicher Motiv- und Werbeträgerauswahl, von starken Partnern, wissenschaftlichen Fürsprechern. Der Frühling und der Sommer können kommen! Buchen Sie jetzt Ihre Kampagne für 2016 und erreichen Sie potenzielle Kundinnen und Kunden über zahlreiche Kanäle in

der Zeit von Mai bis Oktober. Sparen Sie Zeit mit einem ausgeklügelten Ablaufplan, profitieren Sie von einer Kampagne über mehrere Monate aus einer Hand und der Betreuung durch einen erfahrenen Berater.

Monofood

So heißt der neue Trend auf dem Ernährungssektor. Das vegane, absolut natürliche „Vegisan“ liefert laut Untersuchung die mit Abstand effizientesten 100 Kalorien pro Portion und hat damit dem Vergleich mit mehr als 15.000 anderen Lebensmitteln standgehalten.

Vorteile:

- Neustart des Stoffwechsels
- Gesundes Abnehmen

- Regulierung von Blutzucker- und Cholesterinspiegel
 - Neues Körpergefühl
- Begeistern Sie Ihre Mitglieder und gewinnen Sie neue durch diese Revolution auf dem Ernährungssektor.

Alle Infos erhalten Sie bei
INLINE Unternehmensberatung
Almerstraße 2, 5760 Saalfelden
06582 716910
office.austria@inlineconsulting.de

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

FOTOS: INJOY, FITNESSNEWS



Andreas Thurner (INLINE), Christin Prechtl (INJOY Eferding u. Ried i.), Nicole Thomsen, Markus Hangl (Fitness Plus Ried/Oberinntal u. Zams), Christian Thurner, Jürgen Kreitner, Helmut Winkler und Martin Holubar (alle INLINE).



Andreas Thurner mit Vegisan Erfinder Wolfgang Grabher.

25 Jahre

Leidenschaft für Fitness

**The Fitness Company
feierte ihren
25. Geburtstag -
Österreichs Sport-Asse
gratulierten!**

Das Technogym-Motto „Champions train with Technogym“ wurde für einen Abend kurzerhand umfunktioniert in „Champions feiern mit Technogym“. Denn das „Who is Who“ der österreichischen Sportwelt stellte sich bei Gottfried Wurpes ein, um mit ihm auf den 25. Geburtstag seiner Fitness Company anzustoßen. Mit dabei waren unter anderen: Der Teamchef der österreichischen Fußballnationalmannschaft, Marcel Koller, die Biathleten Simon Eder, Dominik Landertinger, Lisa Hauser und Julian Eberhard, Abfahrts-Olympiasieger Matthias Mayer, außerdem Hans Pum, Klaus Leistner und Markus Gandler vom Österreichischen Skiverband, die deutsche Ski-Lady Maria Höfl-Riesch und Technogym-Präsident Nerio Alessandri.

An die 550 Gäste strömten am 31. März 2016 ins imposante Headquarter der Fitness Company in Leonding, um mit Gottfried Wurpes und seinem Team den 25. Geburtstag des Unternehmens zu feiern. Im zarten Alter von 21 Jahren hatte Gottfried Wurpes The Fit-

ness Company gegründet. Damals, 1991, war Fitness noch „eine Randerscheinung“, bei der „einige wenige Individualisten in Kellerräumen an selbst geschweißten Fitnessgeräten schwitzten“, wie sich der heute 46-Jährige bei dem Gala-Abend zurück erinnerte.

Als exklusiver Vertriebspartner der italienischen Marke Technogym stieg Wurpes im vergangenen Vierteljahrhundert in die „Champions-League der Fitness-Industrie auf“. Heute ist The Fitness Company in Österreich, Tschechien und der Slowakei nicht nur Generalimporteur



Daumen hoch für 25 Jahre The Fitness Company: v.l. Der Schweizer Marcel Koller, Teamchef der österreichischen Fußballnationalmannschaft, Technogym-Präsident Nerio Alessandri, CEO The Fitness Company Gottfried Wurpes, Abfahrts-Olympiasieger Matthias Mayer und Technogym-Vize-Präsident Pierluigi Alessandri.

Gottfried Wurpes konnte in seinem Headquarter in Leonding an die 550 Gäste begrüßen, darunter viele hochkarätige Sportgrößen.

der Marke Technogym, sondern zudem unangefochtener Marktführer, wenn es um die Ausstattung von Fitnessclubs, Hotels und Gesundheitseinrichtungen geht. Technogym-Präsident und Gründer Nerio Alessandri, der mit Bruder Pierluigi und Sohn Edoardo

eigens aus Italien gekommen war, bedankte sich für die „Langzeit-Partnerschaft“ mit Gottfried Wurpes und seiner Fitness Company. Schon beim ersten Treffen vor 25 Jahren bei der Fitness-Messe in Köln wäre ihm „die Leidenschaft für Fitness in Gottfrieds Augen aufgefallen,

die auch heute noch darin lodert“. Getreu dem Technogym-Motto „Champions train with Technogym“ fungiert die Fitness Company mit Technogym-Fitnessgeräten seit Jahren als offizieller Ausstatter des ÖFB, des Österreichischen Fußballverbandes - und seit Herbst 2015 auch



1



2



3



4

des ÖSV, des Österreichischen Ski-verbandes. Der Teamchef der Österreichischen Fußballnationalmannschaft, der Schweizer Marcel Koller, wie auch ÖFB-Sportdirektor Willi Ruttensteiner ließen es sich deshalb nicht nehmen, Gottfried Wurpes persönlich zum Firmenjubiläum zu gratulieren. „Böse Zungen behaupten ja: Erst seit wir mit Technogym kooperieren, sind wir erfolgreich“, scherzte Ruttensteiner bei der Gala. Technogym wird für die Fußball-EM in Frankreich eigens für die rot-weiß-roten Kicker ein Trainingszentrum in Zeltform aufbauen. Marcel Kollers trockener Kommentar dazu „Damit schlagen wir gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Einerseits können die Kicker gut vorbereitet ins Spiel gehen, andererseits dient es als Sichtschutz für den Swimming-Pool“

sorgte für allgemeine Erheiterung. ÖSV-Sportdirektor Hans Pum, ÖSV-Generalsekretär Klaus Leistner und der Sportliche Leiter für Langlauf und Biathlon, Markus Gandler, freuten sich darüber, mit Technogym und der Fitness Company „einen verlässlichen und kompetenten Partner“ an Bord zu haben. Sie brachten mit Simon Eder, Dominik Landertinger, Lisa Hauser und Julian Eberhard das erfolgreiche Biathlon-Team mit nach Leonding, das bei der Gala die Highlights der vergangenen Saison Revue passieren ließ. Abfahrts-Olympiasieger Matthias Mayer hat sich zum Ziel gesetzt, nach seiner verletzungsbedingten Pause in der nächsten Saison nicht nur wieder auf die Ski, sondern „auch auf den Wellness-Ball von Technogym zu springen“. Diesen

Sitzball hatte Mayer ja kurzerhand um eine Trainingsmöglichkeit erweitert. Ohne Hilfe war er auf den Wellnessball gestiegen und hatte darauf scheinbar mühelos die Abfahrts-hocke im Stand (!) praktiziert. Mit dieser Einlage sorgte er selbst bei „alten Hasen“ der Fitnessbranche für Erstaunen. Außerdem mit dabei bei der 25-Jahr-Party in Leonding: Skirennläuferin Tamara Tippler, die heuer mit drei Podiumsplätzen im Super G Weltcup aufhorchen ließ, sowie ÖSV-Nachwuchs-Hoffnung Michael Matt. Eigens aus Kitzbühel angereist war zudem die deutsche Ski-Lady Maria Höfl-Riesch. Die dreifache Olympiasiegerin, zweifache Weltmeisterin und Gesamtweltcupsiegerin hält sich in ihrem „Ruhestand“ als Profisportlerin auf Technogym-Geräten fit.



1 Gottfried Wurpes begrüßt ÖSV Sportdirektor Hans Pum und Generaldirektor Dr. Klaus Leistner.
 2 „Ski-Profis train with Technogym!“, v.l. : Die Biathleten Simon Eder und Dominik Landertinger, die deutsche Ski-Lady Maria Höfl-Riesch, Biathletin Lisa Hauser, Skirennläuferin Tamara Tippler, Abfahrts-Olympiasieger Matthias Mayer und Biatlet Julian Eberhard.
 3 Der ÖSV kam nicht mit leeren Händen. Technogym-Präsident Nerio Alessandri in Pose mit ÖSV-Geschenk: einem T-Shirt, das die ÖSV-Skistars signierten.
 4 Gottfried Wurpes mit Katarina Wurpes, Nerio Alessandri, sowie Helmut und Petra Wurpes.
 5 Das gesamte Team der Fitness Company auf der Bühne.
 6 Helmut Wurpes (Verkaufsleiter The Fitness Company), Chang-Hun Jo (InBody-Waagen) mit Partnerin und Andreas Mähr von der Aktivwelt Tirol.
 7 Hans Peter Deutsch und Uwe Maninger vom Injoy Med Graz Süd mit Martin Opitz (More Fit in der Steiermark) mit Teddy Otieno (Trainer im Lifestyle in Gleisdorf).
 8 Norbert Mürzl (links) und Michael Pfob (rechts) von Medifit Wels mit Lifestyle Coach und Ernährungswissenschaftler Christian Putscher (Bildmitte).

9 Ö3-Mikromann Tom Walek (rechts) führte als wortgewandter Moderator durch den Gala-Abend, im Bild mit Technogym-Präsident Nerio Alessandri.
 10 Sigggi Manz von der Firma Hector (Fitnessclub-Software) mit Christian Hörl vom vita club Salzburg.
 11 Fitnessclub-Betreiber unter sich: Marko Mörl (links) von Fit for Life mit Martin Freudenschuss von Energy Fitness.
 12 Eigens aus der Schweiz angereist: Yoga-Koryphäe Lucia Nirmala Schmidt mit Katarina Wurpes.
 13 Katharina und Gottfried Wurpes durften sich über einen großartigen Abend freuen.
 14 Abfahrts Olympiasieger Matthias Mayer mit Katarina und Gottfried Wurpes.
 15 Hans Muench (rechts) Fitness-Networker, mit Conny Hörl vom vita club Salzburg und Benjamin Haas.
 16 Andreas Weitenthaler (Fitness Linz) und Max Schweighart (California Fitness).
 17 Gottfried und Katarina Wurpes begrüßten alle Gäste persönlich.
 18 ÖSV-Nachwuchs-Hoffnung Michael Matt kam mit seiner hübschen Freundin.



19



20



21



22



23



24



25



26

Ehrung von Let's move Gewinnern

Technogym-Präsident Nerio Alessandri unterstrich die soziale Bedeutung von Fitness in der Gesellschaft. Diese nimmt auch die Fitness Company sehr ernst, etwa mit der Teilnahme an der Technogym-Challenge „Let's move for a better world“, die jedes Jahr im März stattfindet. Bei der weltweit größten Kampagne dieser Art werden in den Fitnessclubs Moves, also Bewegungen, mittels Tracking

gesammelt, um auf die zunehmende Zahl von übergewichtigen Kindern aufmerksam zu machen. Bei der 25-Jahr-Feier in Leonding wurden die Preisträger der Challenge 2016 geehrt, darunter zwei vita clubs aus Salzburg und Betreiber Conny und Christian Hörl, die zwei Fit for Life Fitnessclubs aus Oberösterreich von Roswitha und Marko Mörl sowie Uwe Maninger vom Injoy Med Graz Süd.



27

- 19 v. l. Thomas Bründl von Spritzgusshersteller Starlim-Sternier mit Partnerin und Paul Resch vom ÖÖ Radsportverband.
- 20 Teamchef Marcel Koller und Katarina und Gottfried Wurpes stoßen auf die gute Zusammenarbeit von ÖFB und Technogym an.
- 21 Reinhard Kiesl (2. Von links) mit Partnerin, Manfred Kiesl und Otto Razanek (Florida Fitness) samt Begleitung.
- 22 Fitnessclub-Betreiber unter sich: v.l. Michaela und Manfred Petautschnig (Fitnesscenter Hallein), mit Sylvia und Christian Pickelmann (Fit & Sun Telfs).
- 23 Michael Rockenschraub (ganz rechts) und Maximilian Pointner (ganz links) von der Sparkasse O.Ö., mit Plus-City-Geschäftsführer Ernst Kirchmayr mit Gattin Anastasia.
- 24 Werner Wistuba (2. v. links) mit Partnerin Ivi und Peter und Erika Papula (Fitnessnews).
- 25 Rudi Adler (ganz links) und Rene Adler (ganz rechts) vom Bodystyle Wien mit ihren Partnerinnen.
- 26 Gottfried Wurpes mit seinen Kindern, Nerio Alessandri und Katarina Wurpes.
- 27 Gottfried Wurpes und Nerio Alessandri mit den Gewinnern der „Lets Move“ Kampagne.

Österreichs National-Kicker train with Technogym

The Fitness Company stellt während der Fußball-Europameisterschaft 2016 in Frankreich der österreichischen Fußballnationalmannschaft in Marseille ein Zelt mit hochwertigem Trainingsequipment von Technogym zur Verfügung. „Damit können sich unsere Kicker auch während der EM optimal auf ihre Spiele vorbereiten“, sagt Gottfried Wurpes, CEO von The Fitness Company.



„Champions train with Technogym“: Spitzen-Kicker David Alaba auf dem neuen Multi-Funktions-Trainingsgerät Skill Mill von Technogym. V.l. Markus Suttner, Robert Almer, David Alaba, Martin Hinteregger und Christian Fuchs.



Auch während der WM in Frankreich werden die ÖFB-Kicker auf den Group Cycles von Technogym trainieren können. v.l.: Martin Harnik, Martin Hinteregger, Christian Fuchs, Robert Almer, Markus Suttner.



Die ÖFB-Kicker (v.l.) Zlatko Junuzović, David Alaba und Aleksandar Dragović auf dem Group Cycle von Technogym, zur Verfügung gestellt von The Fitness Company, im Bild CEO Gottfried Wurpes.

Champions train with Technogym“, nach diesem Motto stattet Technogym seit Jahren Profisportler und Spitzenathleten auf der ganzen Welt mit hochwertigem Fitness-Equipment aus Italien aus. So können Sportprofis bei Spitzenbewerben wie den Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften ihr Bestes geben. Die Fußballer des Österreichischen Fußballverbandes (ÖFB) trainieren seit Jahren auf Technogym-Geräten. Zur Verfügung gestellt werden diese von The Fitness Company, dem exklusiven Vertriebspartner der italienischen Marke Technogym für Österreich,

Tschechien und die Slowakei. The Fitness Company ist Marktführer, wenn es um den Vertrieb von Fitnessgeräten und die Ausstattung von Fitnessclubs, Hotels und Gesundheitseinrichtungen geht. Dass die rot-weiß-roten Spitzen-Kicker auch während der WM in Frankreich nicht auf die innovativen Trainingsgeräte aus Italien verzichten müssen, ist Gottfried Wurpes, CEO von The Fitness Company und begeisterter Fußballfan, ein großes Anliegen: „Wir begleiten den ÖFB seit Jahren als offizieller Ausrüster. So ist es für mich nur logisch, dass wir unser Möglichstes tun, um unseren Kickern bei dieser

Riesenchance in Frankreich bestmögliche Ausgangsbedingungen zu bieten.“ Direkt vor Ort in Marseille baut Technogym deshalb ein 150 Quadratmeter großes Zelt auf, in der Art eines mobilen Fitnessclubs. Die Spieler können damit auf den neuesten und innovativsten Technogym-Geräten wie Group Cycle und Skill Mill das Warm-Up und Cool-Down absolvieren. Jetzt gilt es nur noch, Teamchef Marcel Koller und seinen Spitzenkickern wie dem Publikums-Liebling David Alaba, Aleksandar Dragović, Julian Baumgartlinger und Marko Arnautović für Frankreich die Daumen zu halten.

Safety first!

Leitlinien zur optimierten Anwendung von Ganz-Körper-EMS

Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining (WB-EMS) hat sich mittlerweile als überaus zeiteffiziente Methode zur Verbesserung der physischen Fitness, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit etabliert. Aktuelle Erkenntnisse reihen die Effekte des WB-EMS im Bereich eines HIT-Krafttrainings ein, einer hochintensiven Trainingsmethode zur Verbesserung muskulo-skeletaler Größen, welches viele Menschen aufgrund der hohen mechanischen Belastung und somit orthopädischer Limitationen nicht mehr durchführen möchten oder können. Nicht nur, aber in besonderem Maße ist bei diesem Personenkreis ohne sportliche Vorerfahrung und/oder gesundheitlichen Limitationen eine hinreichend sichere und behutsame WB-EMS Applikation angezeigt. Leider werden immer wieder negative bzw. gesundheitsgefährdende Zwischenfälle berichtet, die auf eine zu intensive WB-EMS-(Erst)Applikationen zurückzuführen sind und die eine prinzipiell sehr sichere und (gelenk-)schonende Trainingsmethode WB-EMS in die Kritik bringen können. Unbestritten und ohne Zweifel ist allerdings, dass eine missbräuchliche WB-EMS-(Erst)Applikation zu einer schwerwiegenden Rhabdomyolyse („Muskelzerfall“) führen kann, die potentiell mit erheblichen renalen, hepatischen und kardialen Konsequenzen verbunden ist. Das hierfür ursächliche Feature des WB-EMS, die großflächige Anwendung in Verbindung mit der Möglichkeit eine für jede Region supramaximale Reizintensität gene-

rieren zu können, muss somit sehr verantwortungsvoll genutzt und nach wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt werden. Leider herrschte in der Vergangenheit in wichtigen Fragen Unsicherheit hinsichtlich einer sicheren und/aber effektiven EMS-Applikation. Aus diesem Grunde wurde auf Anregung der im WB-EMS-Bereich forschenden Trainingswissenschaftler der Universitäten Köln, Kaiserslautern und Erlangen im Rahmen einer Konsensusveranstaltung mit Vertretern von Wissenschaft, Ausbildung und Geräteherstellern Leitlinien erarbeitet, welche bei der WB-EMS Anwendung künftig Berücksichtigung finden sollen. Die aufgeführten Leitlinien wenden sich sowohl an den Anwender wie auch den Betreiber und Trainer.

Leitlinien zur sicheren und effektiven WB-EMS Applikation

Generell gilt:

1. Ein sicheres und effektives Ganzkörper-EMS Training muss immer mit Begleitung eines ausgebildeten und lizenzierten WB-EMS-Trainers oder wissenschaftlich geschultem und in der Thematik beheimatetem Personenkreis durchgeführt werden.
2. Bei jedem Neueinsteiger muss vor dem ersten Training eine Anamnese mit schriftlicher Abfrage möglicher Kontraindikationen stattfinden. Diese

wird schriftlich dokumentiert, durch die Unterschrift des Kunden und des Abfragenden bestätigt und archiviert. Bei relevanten Auffälligkeiten darf das Training erst nach ärztlicher Freigabe durchgeführt werden.

Vorbereitung auf das Training:

1. Wie bei jedem intensiven Körpertraining ist darauf zu achten, dass das Ganzkörper EMS-Training nur in guter körperlicher Verfassung und ohne Schmerzen durchzuführen ist. Dies beinhaltet einen Verzicht auf Alkohol, Dro-



gen, Stimulanzien/Muskelrelaxantien oder erschöpfende Belastung im Vorfeld. Besonders bei fiebrigen Erkrankungen sollte von einem Training komplett abgesehen werden.

2. Ganzkörper EMS-Training führt über den sehr hohen Umfang an beanspruchter Muskelmasse zu einer sehr hohen metabolischen Belastung des Organismus. Diesem Zustand ist durch eine ausreichende möglichst kohlenhydratreiche Nahrungsaufnahme im Vorfeld Rechnung zu tragen. Falls dies nicht realisiert werden konnte, sollte möglichst ein kohlenhydratreicher, aber nicht belastender Snack (≈ 250 kcal) idealerweise ca. 2 Stunden vor dem Training eingenommen werden.

3. Um einer möglichen Nierenbelastung (insb. bei unbekannter Vorschädigung) durch intensive WB-EMS Applikation entgegen zu wirken, ist auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr (je 500 ml) vor/während und nach dem Training zu achten.

4. Prinzipiell ist bei Unwohlsein, körperlichen Einschränkungen, Infekten oder sonstigen gesundheitlichen internistischen, kardiologischen oder orthopädischen Erkrankungen eine ärztliche – ideal sportärztliche – Statusserhebung bzw. Abklärung anzuraten.

Durchführung des Trainings:

1. Unabhängig vom körperlichen Status, Sportvorerfahrung und dem entsprechenden Wunsch des Anwenders darf in keinem Fall ein ausbelastendes WB-EMS-Training während der ersten Trainingssession bzw. einem Probetraining stattfinden. Besonders diese Vorgehensweise führte in der Vergangenheit zu unerwünschten Nebenwirkungen und negativen gesundheitlichen Konsequenzen und hat somit unbedingt zu unterbleiben.

2. Nach moderater initialer WB-EMS-Applikation muss die Reizhöhe bzw. Stromstärke sukzessive gesteigert und den individuellen Zie-

len angepasst werden. Frühestens nach 8-10 Wochen systematischen Trainings darf die höchste Ausprägung stattfinden (subjektive Belastungseinschätzung des Anwenders: schwer-schwer+). Ein komplett ausbelastendes Training insbesondere im Sinne eines schmerzhaften, stetigen Tetanus während der Stromphase muss generell vermieden werden.

3. Daneben sollte das Ersttraining mit reduzierter effektiver Trainingszeit stattfinden. Empfohlen wird eine Impulsgewöhnung über 5 min sowie ein verkürztes Training mit moderater Reizintensität (subjektive Belastungseinschätzung des Anwenders: etwas schwer) und intermittierender Belastung mit kurzen Impulsphase (\approx) über 12 min. Die Trainingsdauer sollte erst im Anschluss vorsichtig gesteigert werden und schließlich maximal 20 Minuten Trainingsdauer betragen.

4. Um eine ausreichende Konditionierung zu gewährleisten und mögliche gesundheitliche Beeinträchtigungen zu minimieren bzw. auszuschließen, darf die Trainingshäufigkeit während der ersten 8-10 Wochen eine Trainingseinheit pro Woche nicht übersteigen.

5. Auch nach dieser Konditionierungsphase muss ein Abstand von ≥ 4 Tagen zwischen den Trainingseinheiten eingehalten werden um einer Akkumulation von Muskelzerfallsprodukten vorzubeugen, Regeneration und Anpassung zu sichern und somit den Trainingserfolg zu gewährleisten.

Sicherheitsaspekte während und nach dem Training

1. Der Trainer bzw. das geschulte und lizenzierte Personal hat sich während der Trainingssession ausschließlich um die Belange des/der Anwenders zu kümmern. Vor, während und nach dem Training überprüft der Trainer verbal und per Augenschein den Zustand des Trainierenden um gesundheitliche Risiken auszuschließen und ein effektives Training zu gewährleisten. Bei möglichen Kontraindikatoren ist das Training sofort abzubrechen.

2. Während des Trainings sind die Bedienelemente des Gerätes für den Trainer und auch für den Trainierenden jederzeit direkt erreichbar. Die Bedienung/Regelung muss einfach, schnell und präzise erfolgen können.

Fazit:

Innerhalb der vorliegenden Leitlinien haben wir ausschließlich den betreuten WB-EMS adressiert. Tatsächlich war es allgemeiner Konsens, dass eine sichere und effektive WB-EMS Applikation ausschließlich in diesem Setting gewährleistet bzw. garantiert werden kann. Von der privaten Nutzung der Technologie ohne Begleitung durch einen ausgebildeten und lizenzierten Trainer/Betreuer oder entsprechend wissenschaftlich geschultes Personal raten wir somit ausdrücklich ab. In diesem Zusammenhang sehen wir auch die Vorgehensweise von einigen Anbietern kritisch, den Betreuungsschlüssel auf ein Maß zu erhöhen, dass auch bei Berücksichtigung der technischen Entwicklung und Trainerausbildung ein individualisiertes und somit sicheres und effektives Training nicht mehr zulässt. Der Kölner Sportwissenschaftler Ingo Froböse bezeichnete vor Kurzem WB-EMS als „therapeutische Waffe“, die möchte man diesen Vergleich weiterführen, „in die richtigen und verantwortungsvollen Hände“ gehört. WB-EMS ist eine noch junge und aufstrebende Trainingstechnologie bei der noch vieles in Bewegung ist und sicherlich noch weitere Fragen auftreten werden. Insofern sehen wir uns als Wissenschaftler in der Pflicht weitere geeignete Anwendungsfelder zu evaluieren, mögliche Konsequenzen zu adressieren und insgesamt für einen verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit dieser Trainingstechnologie Sorge zu tragen. Wir betrachten diese Leitlinie als daher als verbindliches aber nach Forschungslage flexibles und erweiterbares „Tool“ das zu einer sicheren und effektiven WB-Applikation beitragen kann.

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler (24.01.64 in Tübingen) ist Forschungsdirektor am Institut für Medizinische Physik der Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg. Der Trainings- und Sportwissenschaftler gilt als ausgewiesener Experte in der trainingswissenschaftlichen Interventionsforschung sowie im Bereich alternative Trainingstechnologien mit Schwerpunkt Ganzkörper-Elektromyostimulation.



Wolfgang Kemmler

Institut für Medizinische Physik, Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg



Dr. Heinz Kleinöder ist seit 1990 als Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik tätig. Er leitet dort seit 2003 die Abteilung Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten gehören die Diagnostik konditioneller Fähigkeiten im Leistungssport verschiedener Sportarten und das Kraft- und Techniktraining mit klassischen und innovativen Trainingsmethoden. Eng damit verbunden ist eine langjährige Trainertätigkeit im Hochleistungssport (Tennis). Forschungsschwerpunkte sind die Effekte verschiedener Krafttrainingsmethoden und unterschiedlicher Trainingsmittel (incl. EMS und Vibration) in Bezug auf Gesundheit und Leistung, aus denen viele Veröffentlichungen hervorgegangen sind. Der Praxistransfer der wissenschaftlichen Ergebnisse erfolgte in viele Sportarten und wurde in zahlreichen Referaten an der Trainerakademie des DOSB in Köln weitergegeben.

Dr. Heinz Kleinöder

Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, Deutsche Sporthochschule Köln

Professor für Sportwissenschaft an der TU Kaiserslautern. Hauptforschungsgebiete: Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Gesundheitsthemen, Interventionsforschung. Mitgliedschaft in mehreren wissenschaftlichen Vereinigungen, Gutachtertätigkeit für zahlreiche nationale und internationale Zeitschriften. Derzeit rd. 220 Publikationen in den genannten und angrenzenden Gebieten.



Univ.-Prof. Dr. phil. habil. Michael Fröhlich

Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Technische Universität Kaiserslautern



Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut. Darüber hinaus betreut er als Personal-Fitness-Trainer, Ausbilder und Ernährungsexperte zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Top-sportler sowie Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball und Volleyball. Er ist Mitglied im Vorstand des Bundesverbands PT e. V. und im EMS-Trainingsausschuss des DSSV sowie Inhaber des GluckerKolleg (www.gluckerkolleg.de) und der PT Lounge GmbH.

Stephan Müller

Glucker Ausbildungskolleg, Kornwestheim

Inhaber der PT Lounge Köln by Jens Vatter, Dipl.-Sportökonom und European Master of Science in Health and Fitness (Univ. Bayreuth), Wissenschaftlicher Berater für EMSTraining, mehrfacher Buchautor – EMS Training, Ausbilder und Dozent für EMS Training, Functional Training und Coaching sowie Athletiktraining mit Schwerpunkt Sprint und Sprung u.a. beim Gluckerkolleg sowie TÜV zertifizierter Personal Fitness Trainer.



Jens Vatter

Glucker Ausbildungskolleg, Kornwestheim



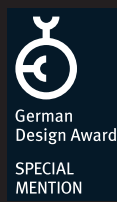
DIVE INTO THE WORLD OF MIHA BODYTEC




Wir besuchen Sie gerne!

Elektro-Muskel-Stimulation – eine Trainingsform ist auf dem Vormarsch! Der EMS-Markt wächst dynamisch und zeigt unterschiedliche Ausprägungen: Vom mobilen Personal-Trainer über das Zusatzangebot in bestehenden Einrichtungen bis hin zu reinen EMS-Studios.

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.



Lassen Sie unsere Anzeige zu einem multimedialen Erlebnis werden. Hierfür benötigen Sie ein Smartphone oder Tablet (iOS/Android) und die miha bodytec App. Starten Sie die App und wählen Sie „Interaktiv“ aus. Halten Sie nun die Kamera des Smartphone/Tablet möglichst gerade über die zu scannende Anzeigenseite und tauchen Sie in die Welt von miha bodytec ein!



Nutzen Sie Ihre **Chance** und
sichern Sie sich jetzt Ihr
zweites **Profitcenter!**

Bereits heute trainieren über 140.000 Menschen in EMS-Mikrostudios – und bezahlen dort durchschnittlich mehr als 80,- Euro Beitrag pro Monat! Der Markt entwickelt sich dynamisch und vollkommen gegen den „Billig-Trend“.

Wir zeigen Ihnen, warum das so ist und wie Sie diese Entwicklung gewinnbringend in Ihrem bestehenden Unternehmen umsetzen. Generieren Sie auf nur 50 qm bis zu 200.000,- Euro Umsatz pro Jahr. Dauerhaft und nachhaltig.

Nutzen Sie jetzt Ihre Chance und sichern Sie sich noch heute einen Start-Up-Seminarplatz in Ihrer Nähe.

Die Start-Up-Seminartermine sehen Sie auf der Rückseite!

Seien Sie schneller als Ihr Wettbewerber und melden Sie sich jetzt an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Fax: 02304 - 99 93 001

Tel: 02304 - 99 93 000

Email: kontakt@kws-schwerte.de



MELDEN SIE SICH

JETZT AN!

SEMINAR UHRZEIT 14:00 – 17:00

JA, ICH MÖCHTE ZUM START-UP-SEMINAR IN MEINER NÄHE KOMMEN!

- | | | | | | |
|-------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> Düsseldorf | 01.06. | <input type="checkbox"/> Erfurt | 23.06. | <input type="checkbox"/> Salzburg | 21.07. |
| <input type="checkbox"/> Münster | 02.06. | <input type="checkbox"/> Stuttgart | 29.06. | <input type="checkbox"/> Bremen | 27.07. |
| <input type="checkbox"/> Kiel | 07.06. | <input type="checkbox"/> Karlsruhe | 30.06. | <input type="checkbox"/> Hannover | 28.07. |
| <input type="checkbox"/> Lübeck | 08.06. | <input type="checkbox"/> Leipzig | 06.07. | <input type="checkbox"/> Berlin | 29.07. |
| <input type="checkbox"/> Hamburg | 09.06. | <input type="checkbox"/> Dresden | 07.07. | <input type="checkbox"/> Potsdam | 03.08. |
| <input type="checkbox"/> Frankfurt | 15.06. | <input type="checkbox"/> Trier | 12.07. | <input type="checkbox"/> Magdeburg | 04.08. |
| <input type="checkbox"/> Gießen | 16.06. | <input type="checkbox"/> Koblenz | 13.07. | <input type="checkbox"/> Wien | 11.08. |
| <input type="checkbox"/> Würzburg | 21.06. | <input type="checkbox"/> Ulm | 19.07. | | |
| <input type="checkbox"/> Nürnberg | 22.06. | <input type="checkbox"/> München | 20.07. | | |

Seminargebühr 25,- EUR zzgl. MwSt.

Teilnehmer

Studio / Therapiepraxis

Inhaber

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

Mobil

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die KWS GmbH, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KWS GmbH auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz: Wird separat mitgeteilt
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE88ZZZ00000221970

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Datum / Unterschrift (Kontoinhaber)

ANMELDUNG PER FAX: 02304 - 99 93 001

KWS GmbH | Geschäftsführer: Michael Kämmerling & Thomas Kämmerling
Bergische Straße 25 | D-58239 Schwerte | Sitz der Gesellschaft: Schwerte
HRB Nr.: 8701 | MwSt.-Nr.: 316/5749/0663 | Finanzamt: Dortmund/Unna



Bravissimo

FIBO bricht erneut alle Rekorde

Über 150.000 Besucher kommen nach Köln

Das BO in FIBO, es könnte derzeit auch für den Boom von Branche und Messe stehen. Denn die weltweit größte Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit unterstreicht auch in diesem Jahr ihre internationale Ausnahmestellung und setzt neue historische Bestmarken. Insgesamt kamen 153.000 Besucher nach Köln, darunter 83.000 Fachbesucher aus mehr als 100 Nationen.

”

Das FIBO-Publikum zeigte sich auch heuer wieder überaus interessiert an unseren neu gelaunchten Technogym-Produkten: Dem Multi-Tasking-Laufband „Skill Mill“, dem Group Cycle oder der Selection Pro, der ersten Kraftgeräte-Linie, die mit der mywellness cloud vernetzt ist.

.....

Gottfried Wurpes,
CEO The Fitness Company



Mit einem Plus von 32 Prozent bei der Zahl der Aussteller, einer Flächenerweiterung um 23 Prozent und zwölf Prozent mehr Besuchern verzeichnete der Veranstalter Reed Exhibitions Deutschland erneut einen kräftigen Wachstumsschub. Insgesamt 960 Aussteller (Vorjahr: 725) hatten auf einer Fläche von 160.000 m² (Vorjahr: 130.000 m²) aktuelle Trends und Neuheiten aus der Fitness- und Gesundheitsbranche präsentiert. Mit 153.000 Besuchern (Vorjahr: 136.000), darunter 83.000 Fachbesuchern aus mehr als 100 Nationen, baute die FIBO

ihre Rolle als international führende Business-Plattform weiter aus. Am Wochenende, an dem Fitness-Fans Zugang zum Kölner Messegelände hatten, wurde sie zur Show der Superlative. Wie in den Vorjahren war die FIBO für Privatbesucher bereits vor Messestart ausverkauft.

FIBO verdoppelt sich innerhalb von vier Jahren

„Die FIBO zählt derzeit weltweit zu den Leitmessexpositionen mit der höchsten Wachstumsdynamik. Eine Entwicklung, die einfach phantastisch ist“, so Hans-Joachim Erbel, CEO Reed Exhi-

bitions Deutschland. Innerhalb von vier Jahren, seit dem Wechsel von Essen nach Köln, hat sich die FIBO bei der Zahl der Besucher wie auch der Fläche verdoppelt; im gleichen Zeitraum legte die Zahl der Aussteller um stolze 57 Prozent zu. Fragt man Ralph Scholz, den Event Director der FIBO nach dem Warum, dann führt er diese Dynamik auf vier zentrale Gründe zurück: „Erstens: Der Markt entwickelt sich weiterhin positiv mit einer wachsenden Nachfrage, zweitens starke Trends und Innovationen, drittens Zuwächse aus dem internationalen Bereich und viertens die

messeseitige Weiterentwicklung der FIBO, die immer weitere Kreise zieht.“ Beispielhaft dafür sei die Positionierung der drei Bereiche FIBO EXPERT für Fachbesucher, FIBO PASSION für aktiv Trainierende und Consumer sowie die FIBO POWER für Bodybuilding, Kraft- und Kampfsport.

Fitnessmarkt Europa dynamisch

Die Dynamik des Fitnessmarktes in Europa beziffert Herman Rutgers, EuropeActive board member, auf derzeit 4,9 Prozent, bezogen auf den Umsatz der insgesamt 51.200 Fitnessstudios in Europa. Sie erzielten im zurückliegenden Jahr Umsätze in Höhe von 26,7 Mrd. Euro. Die Zahl der Studiomitglieder liegt derzeit bei 52,4 Millionen Trainierenden. So das Ergebnis der aktuellen Deloitte-Studie, die im Rahmen des 3. European Health & Fitness Forum in Köln vorgestellt wurde. In Deutschland trainieren laut einer repräsentativen Studie von TNS Infratest, beauftragt unter anderem vom Deutschen In-

dustrieverband für Fitness & Gesundheit (DIFG), derzeit 10,8 Millionen Menschen aktiv ihre Fitness.

Voll im Trend

Technische Innovationen, digitalisierte Angebote und personalisierte Trainingseinheiten liegen dabei voll im Trend. Das zeigte auch die diesjährige FIBO, die dem Thema EMS (elektrische Muskelstimulation) erstmals eine eigene Halle widmete. Fast jeder sechste Fachbesucher – so das Ergebnis der FIBO-Besucherbefragung – plant in diesem Bereich zu investieren. Weiterhin ganz oben stehen das Functional Training, Group Fitness-Angebote sowie das Kraft- und Cardiotraining. Nahezu jeder zweite FIBO-Fachbesucher kam mit konkreten Investitionsabsichten nach Köln. Jeder siebte plant Investments in einer Größenordnung von mehr als 200.000 Euro, sieben Prozent sogar von mehr als einer halben Million Euro.

FIBO im Blickpunkt der Medien

Auch medial rückte die FIBO die Themen Fitness und Gesundheit ins Bewusstsein einer breiten Öffentlichkeit. Fast 1.000 akkreditierte Journalisten aus 32 Nationen berichteten „live“ von der FIBO, darunter alle deutschen TV-Sender, Nachrichtenagenturen, zahlreiche Hörfunkstationen und tagesaktuelle Zeitungen ebenso wie online-Dienste, „Youtuber“ und Blogger. Die kommende FIBO findet vom 6. bis 9. April 2017 auf dem Messegelände Köln statt. Aktuelles Bildmaterial zum Download und ausführliche Informationen zu den FIBO INNOVATIONS AWARDS finden Sie unter www.fibo.de Hinweis: Die Besucher-, Aussteller- und Flächenzahlen der FIBO werden nach den einheitlichen Definitionen der FKM – Gesellschaft zur Freiwilligen Kontrolle von Messe- und Ausstellungenzahlen ermittelt und zertifiziert.



5



6



7



8



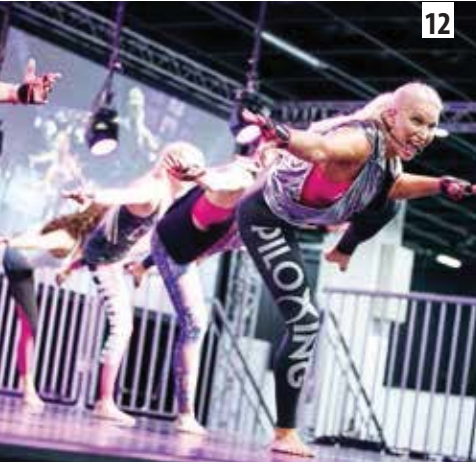
9



10



11



12



13



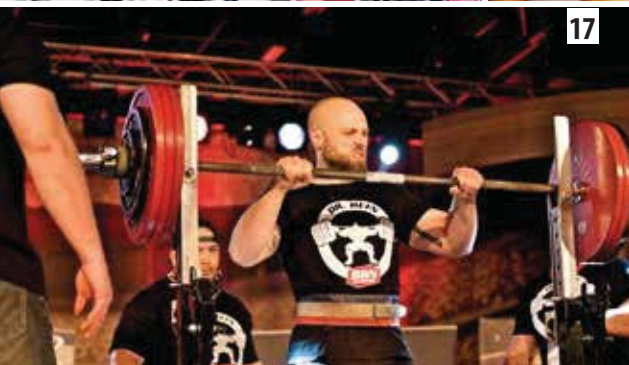
14



15



16



17



18



19

- 1 Mehr als 150.000 Besucher konnten heuer auf der FIBO gezählt werden.
- 2 Schon am Donnerstag war der Besucheransturm enorm, wie hier am Messestand der Firma Technogym.
- 3 Andreas Poschalko, Markus Kratschmar, Helmut Wurpes und Alexander Sabath von The Fitness Company.
- 4 Bereits im Rahmen der FIBO Pressekonferenz präsentierte miha-bodytec neue Produkte.
- 5 Gottfried Wurpes (CEO The Fitness Company) mit Marc Marshall und Gerhard Gattringer (City Life).
- 6 Andreas Heger und Frank Langer (John Harris Fitness).
- 7 Immer auf der FIBO anzutreffen - Schauspieler und Ex-Bodybuilder Ralf Möller (rechts).
- 8 FITNESSNEWS war auch heuer wiederum als Medienpartner der FIBO vertreten.

- 9 Crossfit war auch heuer wiederum ein heißes Thema.
- 10 Die Fans der Bodyszene kamen in den FIBO POWER Hallen voll und ganz auf ihre Rechnung.
- 11 Das Thema Sportzusatznahrung hat auf der FIBO einen großen Stellenwert.
- 12 Piloxing, einer der neuen Trends der Fitnessbranche.
- 13 Die Siegerinnen des MISS FIBO POWER Beauty Contest.
- 14 Ex-Bundesliga Spieler Thorsten Legat am INJOY Stand.
- 15 Core Health & Fitness stellte die neue Nautilus Gerätelinie vor.
- 16 Ein breites Fashionangebot mit günstigen Preisen verführte zum Shoppen.
- 17 Die Powerlifting Challenge brachte die Teilnehmer ins Schwitzen.
- 18 Extremsportler Joe Kelly war am MILON Stand bei Fans und Fotografen begehrt.
- 19 Markus Rauluk (Medical Active Consulting), Martin Freudenschuss und Thomas Steinkellner (Energy Fitness).



20



21

Ausstellereentwicklung
 FIBO zählt zu den dynamischsten
 Veranstaltungen im weltweiten
 Messegeschäft



23



”

**Die SUNbiz
 auf der FIBO
 ist inzwischen
 zum wichtigsten
 internationalen
 Messe-Treffpunkt
 der Solarien-
 Branche
 geworden.**

.....
 Christian Stelmüller,
 Geschäftsführer RUHA-Stelmüller



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



- 20 Das Angebot an Sportzusatznahrung war noch nie so groß wie heuer.
- 21 Topfitte Promotion Girls in High Heels am Weg durch die Messehallen.
- 22 FIBO Pressekonferenz: Fitness-Pionier Leopold „Poldi“ Merc, Hans-Joachim Erbl (CEO der Red Exhibitions Deutschland GmbH und FIBO-Chef Ralph Scholz.
- 23 Johann Payler mit Gattin Gudrun (Cyberfitness).
- 24 Daniel Zeilinger (Mister Adonis Sieger) beim Messerundgang.
- 25 Peter Weber (INKOSPOR): Neue Kooperation mit miha-bodytec.
- 26 Achim Oertel (miha-bodytec) mit Peter Papula.
- 27 Großes Interesse, auch bei den Medien, herrschte in Halle 5 (EMS Halle).
- 28 Mag. Birgit Ramsauer und Eva Rausch (Messezentrum Salzburg).
- 29 Gesunde, kalorienarme Ernährung durfte natürlich nicht fehlen.

- 30 Ein Engel im Solarium - Ergoline machte es möglich.
- 31 Jens Uwe Reimers (CEO Ergoline), Gerhard Mühlparzer, Miss Universe Germany Sarah-Lorraine Riek, Christian und Maximilian Stelmüller.
- 32 Andreas und Christian Thurner, Jürgen Kreitner, Helmut Winkler, Martin Holubar (INLINE) mit Germany's Next Topmodel Teilnehmerin Lisa del Piero.
- 33 Michael Maier und Ralph Schatz (Fitness Service R.S.) mit Strongman Oliver Gratzler.
- 34 Mag. Ernst Minar (Inhaber John Harris Fitness).
- 35 Auch mitmachen war auf der FIBO angesagt.
- 36 Erika Papula (Fitnessnews) mit Werner und Ivi Wistuba.
- 38 Gute Stimmung und gut Geschäfte auf der FIBO 2016.



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) oder Markus Kittner (Deutschland), das sind nur

ein paar von ihnen, die Graz in bester Erinnerung haben. Auch viele Österreicherische 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



Foto von links: David Lengauer, Carmen Esletzbichler, Paul Hinterndorfer, Jan Buchmayr, Nicole Kesegi, Ines Pecinovsk und Sven Decker.



HAPPYFIT

eröffnete 2 Neue Premium Clubs

Insgesamt sind es jetzt 26 HappyFit und HappyFit Premium Studios, in denen derzeit an die 33.000 Mitglieder trainieren und ihre Fitness und ihr Aussehen verbessern. 120 engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um die Anliegen der Mitglieder und helfen ihnen dabei, die gesteckten Ziele zu erreichen. Die beiden neuen Standorte sind Marchtrenk und Traun. Inhaber Sven Decker ist überzeugt zwei sehr gute Standorte gefunden zu haben, was auch der große Andrang schon in den ersten Wochen bestätigt. Beide Clubs sind mit Cardio- und Kraftgeräten der Premiummarke Panatta ausgestattet. Jeweils stehen 2 Solarien der Marke Ergoline und ein Vibrafit den Club-

mitglieder zur Verfügung. Im HappyFit Premium in Traun gibt es dazu auch eine Functional Area und eine großzügig angelegte Sauna mit Ruhebereich. Parkplatzprobleme gibt es für die Kunden weder in Marchtrenk noch in Traun, wo 30 beziehungsweise 50 Parkplätze direkt vor den Studios kostenfrei zur Verfügung stehen.

HappyFit Premium VIP-Package

In allen HappyFit und HappyFit Premium Studios kann man von Montag bis Sonntag trainieren und in diesem VIP-Package sind enthalten:

- Kraft-, Ausdauer- und Fitnesstraining
- Solarium und Vibrafit – so oft man will
- All-you-can-drink

(Elektrolytgetränke ohne Limit)

- Und dazu noch standort-spezifische Zusatzangebote wie Synergy 360/Ladiesbereich oder Sauna

Das HappyFit Super-VIP-Kombi-Paket gibt es bei einem 24 Monats-Abo bereits für unglaubliche € 9,49 pro Woche.

Näher Infos: www.happyfit.eu oder www.happyfit-premium.eu





HappyFit PremiumTRAUN



Foto von links: Marchtrenks Bürgermeister Paul Mahr, Sven Decker, Sandra Simetsberger und Christian Trübenbach (Marketing-Chef Marchtrenk).

HappyFit Premium MARCHTRENK



FIT YOUR BODY Salzburg

mit erweitertem Konzept in den Startlöchern

Die internationale Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit startet vom 21. bis 23. Oktober 2016 bereits zum 3. Mal im Messezentrum Salzburg durch. Die Grundsäulen der FIT YOUR BODY Salzburg bilden Fitness, Wellness und in diesem Jahr neu, Gesundheit. Workshops und Conventions mit internationalen Presentern laden zum Mitmachen ein. Renommierte Redner bieten ein Fach- und Schulungsprogramm an.



Neben den bestehenden Bereichen Fitness und Wellness soll die diesjährige Messe um das neue, ergänzende Thema Gesundheit erweitert werden. „Damit tragen wir der wirtschaftlichen und demografischen Entwicklung Rechnung. Der Gesundheitssektor ist ein stark wachsender Markt. Wohlbefinden und Gesundheit sind die Basis für Familie, Beruf und Freizeit. Bei uns auf der Messe fallen unter Gesundheit Themen wie gesunde Ernährung, gesunde Lebensführung, eine aus-

gegliche Work-Life-Balance und Vorbeugung von Krankheiten, auch durch einen immer differenzierteren Gesundheitstourismus“, erläutert Michael Wagner, Geschäftsführer Messezentrum Salzburg das erweiterte Messe-Konzept. Neben der Gesundheit dreht sich drei Tage lang alles um Fitness und Wellness. Die Besucher dürfen sich auf den Champions Day von CrossFit Salzburg und auf umfangreiches Showprogramm freuen. Anbieter von Fitnessgeräten- und Sportartikeln werden ausstellen und auch be-

kannte Sportler mit Profitipps sind vor Ort. Neben viel Bekanntem, hält die Messe aber auch viele neue Aspekte bereit. So wird zum Beispiel der Bereich rund um Wellness ausgebaut und auch neue Sportarten werden auf der Messe präsentiert. Das bereits hervorragend angenommene Vortragsprogramm der vergangenen beiden Jahre wird auch heuer wieder angeboten. „An allen Messetagen haben wir ein Programm geplant, bei dem international renommierte Experten ihr hochkarätiges Fachwissen speziell

für die Fachbesucher präsentieren. Dabei stehen Vorträge, Seminare und Workshops im Vordergrund, die sich an den Trends und Entwicklungen der Fitness-, Wellness- und Gesundheitsbranche orientieren“, erklärt Charlotte Reichenspurner, Bereichsleiterin Messen & Events.

Wettkämpfe und Mitmach-Programm

Bereits gesetzt und seit Bestehen der Messe ein beliebter Publikumsmagnet: Die Bodybuilding-Meisterschaft und der CrossFit Champions Day. Hier treten die fittesten und stärksten Athleten gegeneinander an und messen sich in den jeweiligen Disziplinen. Weiters wird daran gearbeitet neue und spannende

Conventions mit internationalen Presentern nach Salzburg zu holen. Der neue Gesundheitsbereich soll sich auch im Aktiv-Programm widerspiegeln. „Von speziellen Übungen für die Volkskrankheit Rückenschmerzen über Yoga bis hin zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge sind vielfältige Erweiterungen des Programms denkbar“, erklärt Wolfgang Baumgartner, Abteilungsleiter Messen. Für viel Mitmach-Programm wird auf jeden Fall gesorgt. Franz Müllner, the Austrian Rock, verstärkt auch heuer wieder das Expertenteam der Messe und überreicht den von ihm initiierten X-Award. Der Award wird an Extremsportler verliehen, die in den

Medien gegenüber den bekannten Sportarten nicht das Echo erfahren, welches ihnen gebührt. Franz Müllner hat diese Auszeichnung bereits zur ersten „FIT YOUR BODY 2014“ ins Leben gerufen.

Alle weiteren Informationen, auch für Aussteller finden Sie unter:
www.fityourbody-salzburg.at

FIT YOUR BODY Salzburg

21. – 23. Oktober 2016

Messezentrum Salzburg

Öffnungszeiten:

Freitag 09:00 – 18:00 Uhr

Samstag 09:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 09:00 – 17:00 Uhr

www.facebook.com/FitYourBodySalzburg

Spatenstich

Happy Fit Inhaber Sven Decker errichtet im Wirtschaftspark Stadtgut Steyr ein neues Fitness- und Gesundheitszentrum, das auf 3.600 m² Grundfläche entsteht. 4 Millionen Euro werden investiert und die Eröffnung soll bereits im Dezember sein. Dort wird neben einem HappyFit Premium-Club mit einem großzügigen Saunabereich und einem Aerobic-Areal auch die Verwaltung der HappyFit-Kette (derzeit 27 Studios) untergebracht. Dazu wird ein Showroom mit Geräten der Premiummarke Panatta installiert und mehrere Ärzte und Physiotherapeuten untergebracht.



VEGAN PLUS

Der Trend sich „Vegan“ zu ernähren hält nach wie vor an und verstärkt sich sogar, egal ob aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen. „Selbstverständlich haben wir als Produzent hochwertiger Sporternährung diesem Trend Folge geleistet und mit unserem Produkt Vegan Plus eine 100 % vegane Alternative zum Milchprotein entwickelt. Die verarbeiteten Proteinquellen sind Soja, Erbse und Reis. Um die Qualität und das Wirkungsspektrum weiter zu erhöhen, wurde das Produkt mit den Wirkstoffen Maca, Grüntee-Extrakt, Spirulina, Vitamin D3 und Stevia ergänzt“, weiß Natural Power Inhaber Thomas Michaletz. Mehr Infos unter www.naturalpower.at





USN AUSTRIA

USN Supplemente für mehr Umsatz und begeisterte Kunden!

Innovative Supplemente mit höchstem Qualitätsstandard, eine perfekte Produktpalette und der unübertroffener Geschmack, machen die USN Produkte zum absoluten Top-Produkt am Supplementmarkt.

In Österreich zählt der Konzern auf die Erfahrung von Branchen-insider Manfred Petautschnig, der mit seinem Sohn Patrick, Österreich und Deutschland betreut. Die übergreifende Beratung von Training, Ernährung und Supplementierung, ist der große Benefit den die USN Austria Kunden schätzen.

Händler- und Fitnessclubkonzepte

Wiederverkäufer profitieren hier natürlich noch mehr, da Sie zu einem Spitzenprodukt einen Support erhalten, der mehr als gewinnbringend für den erfolgreichen Verkauf ist. Neben der eigenen Grafikabteilung für jede Art von Layouts im eigenen Fitnessclubdesign, werden auch Verkaufs- und Produktschulungen für Mitarbeiter der Kunden angeboten.

Umfangreich, vielseitig, und geschmacklich unerreicht

Die breite Angebotspalette deckt alles ab. Ob leistungsorientierte Sportler aller Bereiche, Damen denen die Figurformung und das Abnehmen wichtig sind, oder Menschen die auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Neben der breiten Produktpalette sind unter anderem die Proteinshakes wahre Bestseller. Alle Shakes schmecken mit Wasser gemixt hervorragend und hinterlassen, neben der hohen Wertigkeit, durch den runden - vollmundigen Geschmack, einen bleibenden Eindruck bei Ihren Kunden. Klicken Sie rein in die Welt der USN Supplemente: www.usnonline.at. Unser Kontakt für Fitnessclub Betreiber und Wiederverkäufer: USN Austria info@usnonline.at



MICHAEL EBERHART
vom Sportgeist Shop in Wien:
„Top Support, top Produkte! Die hohe Kundenzufriedenheit macht die USN Produkte zu unseren Bestsellern!“

FOTOS: USN AUSTRIA

USN STORES UND HÄNDLER IN ÖSTERREICH

FITCENTER HALLEIN
Hallein

Mörth Sports
Laa / Thaya

Fitness+Plus
Leoben

Top & Fit
Neumarkt i. H.

Fitness-Store Marcella
Liezen

Sportgeist
Wien

Active8Fitness
Mittersill

Bodycult
Österreich

Feel Well
Linz

Das Figurstudio
Dornbirn

Körperkult
Villach

PURFIT Fitnessclubs
Mattighofen / Hallein

Bullneck Sportnahrung
Freilassing / D

Feel Well Basic
Linz

United Fitness
Wels

3. INTERNATIONALE MESSE FÜR

FITNESS


WELLNESS

GESUNDHEIT

FITYOURBODY
S A L Z B U R G

21.–23. OKTOBER 2016

**MESSEZENTRUM
SALZBURG**

 /fityourbodysalzburg
www.fityourbody-salzburg.at

messezentrum
salzburg

salzburgarena

Core Health & Fitness

Neuer Look – neue Marken



„Wir ziehn
an einem
Strang



Martin Hirsch, Ralph Schatz, Jürgen Trapp und Michael Maier



Extrem Schwer Kandidat Burak G.

Mit Star Trac, Nautilus, Stairmaster und Schwinn sind jetzt 4 Top Marken unter einem Namen vereint, die auf der heurigen FIBO im neuen Look präsentiert wurden. Die Zusammenführung der Vertriebsstrukturen in Deutschland und Österreich folgten dem erfolgreichen Vorbild in den USA und in UK. „Mit dieser Struktur können wir 100 % maßgeschneiderte Lösungen anbieten: Cardio-, Kraft-, High Intensity-Training und Indoor Cycling ist Sales Director Martin Hirsch überzeugt.

In Österreich ist der Waidhofner Ralph Schatz exklusiver Ansprechpartner von Core Health & Fitness. Der Vollbluttechniker hat sich mit seiner Firma „Fitness Service R.S.“ mit Sitz in Waidhofen an der Ybbs vor 3 Jahren selbständig gemacht und es ist ihm gelungen sich in kurzer Zeit einen sehr guten Namen in der Fitnessbranche zu erarbeiten. Auch Privathaushalte, Hotels und Schulen zählen zu seinen Kunden. Das Angebot von Fitness Service R.S. reicht von der Planung und Beratung, Lieferung von Neu- und Gebrauchtgeräten bis hin zu Service und Reparatur. Dabei ist Ralph Schatz nicht nur in Österreich, sondern in der Zwischenzeit auch in den angrenzenden Ländern Deutschland, Schweiz, Ungarn, Tschechen und Kroatien tätig.

Sein Motto ist: „Geht nicht – gibt’s nicht“. Für die RTL II Sendung „Der Trödlertrupp“ wurde Ralph Schatz und sein Team für den Verkauf der Fitnessgeräte der deutschen Boxweltmeisterin Silke Weickenmeier engagiert. Bei der Serie „Extrem schwer – mein Weg in ein neues Leben“, bei der Life-Coach Felix Klemme die Kandidaten innerhalb von 300 Tagen bei deren Abnehmprozess begleitet, trainieren diese auf Geräten von Fitness Service R.S., die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Geschenk überreicht wurden. Auch weitere Projekte sind zwischen Fitness Service R.S. und RTL II geplant.

Der Tierschutz liegt dem 31ig-jährigen Jungunternehmer sehr am Herzen. Für diesen Zweck versteigert er einen „Turbotrainer“, versehen mit Signierung und persönlicher Widmung von Felix Klemme. Das Geld fließt der von Richard O’Barry gegründeten Hilfsorganisation für Delfine, für den Schutz der Tiere zu. Ric O’Barry ist als Tiertrainer der weltweit erfolgreichen Kinderserie Flipper bekannt. Im Jahr 2009 erregte er als Regisseur des Oscar-prämierten Films „Die Bucht“ weltweites Aufsehen. Dieser Film zeigte erstmals die barbarischen Methoden des Delfinfangs in der japanischen Taiji-Bucht. Ralph Schatz möchte mit dem Erlös

aus der Versteigerung einen sinnvollen Beitrag für den Schutz dieser Tiere leisten.

Ralph Schatz
3340 Waidhofen/Ybbs, Schmiedlstr. 52
Tel.: 0043/676 315 71 89
office@fitness-service.at
www.fitness-service.at



Gesund und kalorienarm

GRILLEN



Schweinekotelett und Käsekrainer, das sind so die typischen Klassiker, die auf den heimischen Grills den Ton angeben. Doch die Liste an Köstlichkeiten, die sich zum Grillen eignen ist lang und vielfältig - und vor allem findet sich darunter auch zahlreiches kalorienarmes Grillgut. Schon beim Einkauf sollte man darauf achten qualitativ hochwertige und regionale Produkte zu kaufen. Fleisch ist natürlich nach wie vor das beliebteste Grillgut. Rind, Schwein, Lamm, Huhn oder Pute und auch Hackfleisch eignen sich hervorragend. Empfehlenswert ist es, die Fleischstücke selbst zu marinieren. Dadurch kön-

nen Sie mit Gewürzen und Kräutern immer wieder neue Geschmackserlebnisse kreieren. Fisch, Scampi, Grillkäse und viele Gemüsesorten wie Zucchini, Aubergine, Paprika, Zwiebel oder Fenchel sorgen für Abwechslung

Achtung Falle!

Um das gute Stück Fleisch als wertvollen Eiweißlieferanten nicht mit unnötigen Kalorien durch Beilagen oder Saucen zu einem ungesunden Essen werden zu lassen, ist es ratsam Dips und Beilagen gezielt zu wählen. Die Saucen macht man am Besten selbst, so hat

man die Inhaltstoffe gleich im Blick und kann auf unnötigen Zucker, Fette und Konservierungsstoffe verzichten. Als Beilagen am Besten gegrilltes Gemüse servieren oder einen Salat dazu reichen.

Kalorientabelle für Grillgut
kcal/100 g

Rind Filet	125
Rind Faschiertes	205
Schwein Filet	106
Schwein Schopf	184
Schwein Kotelett	167
Lamm Filet	120
Lamm Kotelett	211
Lamm Leber	136
Huhn Brust	105
Huhn Keule	170
Pute Brust	103
Pute Keule	172
Lachs Filet	131
Makrele	171
Forelle	94
Garnelen	99



Grillen

wie in Thailand!

„Neues Grillfeeling zum Start der Grillsaison“

Der TomYang BBQ stammt vom thailändischen MooKata Grill ab, der klassischerweise mit Holzkohle beheizt wird. Thailänder grillen mit dem MooKata entweder im Garten oder genießen ihre Mahlzeit einfach in einem der vielen Grill-Restaurants, wo im Freien auf jedem Tisch ein Holzkohlegrill steht. Diese Art zu Grillen verspricht natürlich ein komplett neues Erlebnisgefühl, da nicht nur ein Grillmeister gefragt ist, der alle versorgt, sondern alle mithel-

fen dürfen die Speisen gemeinsam zuzubereiten. Da der TomYang elektrisch betrieben wird, ist er nicht nur perfekt für den Garten, sondern auch für Balkon und Terrasse!

**TIPP ZUR NACHSPEISE VON CHEF CHRIS:
Gegrillte Früchte mit Schokolade!**

Beim TomYang BBQ kocht und grillt man lowcarb und ohne Zugabe von Fett. Das erlaubt einem wohl, sich eine gegrillte Ananas in Schokolade getunkt schmecken zu lassen. Nehmen Sie dazu frische Früchte wie

Ananas, Mango, Kiwi, Bananen, Erdbeeren, etc. und geben sie flüssige Schokolade in den Außenring. Sie und Ihre Gäste werden die gesunden thailändischen Grillpartys und -Genussrunden lieben! Überzeugen Sie sich selbst!

www.tomyang-bbq.com

TomYang
MORE THAN JUST BBQ

FOTOS: TomYang





Sport und Gesundheit

Interessantes aus der Biochemie der Bewegung

Dass Sport gesund und jung erhält, ist landläufig bekannt. Macht man ihn richtig, ist „Ausdauersport“ sogar die einzige von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte Anti-Aging Maßnahme. Hier einige Fakten vom Jahreskongress des „Endokrinen Kreises“, der erst vor wenigen Wochen unter der Leitung seines Schöpfers und Mentors Prof. DDr. Johannes Huber stattgefunden hat. Ich war dabei.

LUTS

Unter dem Fachkürzel „LUTS“ versteht man in der Männermedizin

Beschwerden des unteren Urogenitaltraktes, deren Ursachen nicht sicher feststehen. Gemeint sind verschiedenste Missempfindungen rund um den unteren Harntrakt und die männliche Geschlechtsorgane. Laut Prof. Margreiter von der Uni Wien können solche Symptome massiv gehemmt werden, wenn 500 – 3500 kcal pro Woche durch Sport verbrannt werden. Der Mechanismus der Genesung liegt in einer Förderung der Durchblutung, denn die „pelvic ischaemia“ – die Durchblutungsstörung im kleinen Becken – soll in einem hohen Ausmaß am Zustandekommen solcher Beschwer-

den beteiligt sein. Mehr Blut im kleinen Becken bringt mehr Sauerstoff, der wiederum regenerative Prozesse fördert, und natürlich auch die Erektionsperformance. Das wäre ja auch noch ein angenehmer Nebeneffekt. Einschränkend gilt auch hier wie immer: vor jeder Selbstbehandlung zuerst zum Arzt!

Prostatakrebs

Das Risiko jedes österreichischen Mannes vor dem 75. Lebensjahr an Prostatakrebs zu erkranken liegt bei 8,3 Prozent. Neben den unveränderbaren Risikofaktoren wie Genetik und Alter gibt es auch veränderbare.

Chronisch verlaufende Prostataentzündungen müssen nicht einmal Symptome machen und erhöhen dennoch das Risiko ganz vehement, - deshalb gehört auch die Prostata junger Männer regelmäßig gecheckt. Die wichtigsten veränderbaren Risiken sind aber Fehlernährung und Bewegungsmangel, deren unausbleibliche Folge Übergewicht ist. Laut Professor Huber ist der Alterungsprozess maßgeblich an die Fettzelle gebunden; defekte Stammzellen setzen Stoffe frei, die zu Entzündung und Alterung führen. Betreibt man(n) wirkungsvolle Krebsvorsorge gilt in jedem Fall „So schlank wie möglich bleiben!“, „Körperlich so aktiv wie möglich sein“, „Möglichst striktes Vermeiden von Fett und Zucker“ und vor allem (!) „Möglichst wenig Alkohol“!. Mit der Befolgung solcher Maßnahmen ist eine Risikoreduktion um 17 – 48% möglich (Margreiter/Uni Wien).

Übrigens aktiviert Fett die Cannabinoidrezeptoren im Darm und führt so zu einem ähnlichen Gefühl der Zufriedenheit wie der Genuss von Haschisch. Dies lässt den hochkalorischen Energiebringer Fett als besonders begehrenswert erscheinen, leider führt es auch dazu, dass der durchschnittliche Österreicher immer schwerer wird. Fett scheint also sehr wohl ein gewisses Suchtverhalten zu induzieren, dessen man sich wieder durch Fettvermeidung entziehen kann. Vitamin D Mangel fördert Prostatakrebs. Der Hautfarbstoff Melanin hemmt die Vitamin – D – Aktivitäten, deshalb haben Schwarzafrikaner ein signifikant höheres Risiko an einem Prostatacarcinom zu erkranken als Hellhäutige. Dies gilt als Beweis für die krebsmindernde Wirkung von Vitamin D und auch eine Aufforderung an Dunkelhäutige sich konsequent checken zu lassen. Häufige Ejakulationen (Samenergüsse) vermindern

die Gefahr an einem Prostatacarcinom zu erkranken. Angeblich ist dies der Grund, warum Mönche eine höhere Erkrankungsrate aufweisen als Nichtgeistliche. Apropos: hier geht es nicht primär um Sexualität, sondern tatsächlich um die Anzahl der Orgasmen, autoerotische Aktivitäten sind ausdrücklich inkludiert.

FGF21 (Fibroblasten growth Factor 21), PPa-α

Ein noch wenig bekannter Faktor gilt als große Hoffnung für das „life-span-extending“, also die Erhöhung der Lebenserwartung: das FGF21.

Er aktiviert die Bildung von Fibroblasten, wird im Muskel gebildet und deshalb bei Muskelbewegung und -anspannung auch vermehrt ausgeschüttet. Molekularmediziner halten große Stücke auf diesen neu entdeckten Faktor und attestieren ihm ein ungeheures Potenzial. Berechnungen zufolge könnte er die Lebenserwartung um 40% prolongieren. Seine Vorstufe ist übrigens das PPa-α, auch dieser Faktor wird im Muskel gebildet und bei Muskelaktivitäten ausgeschüttet. Fasten (niedrigkalorische Ernährung) aktiviert seine Bereitstellung. Sowohl das FGF21 als auch das PPa-α wirken übrigens hemmend auf die Bildung der Sexualhormone. Deshalb unterbindet übermäßiger Sport bei den Frauen den Eisprung und bei den Männern die Samenbildung – vermindert also die sexuelle Appetenz und die Fruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern. Man diskutiert darüber, beide Faktoren als Medikament auf den Markt zu bringen. Derzeit aber können sie nur durch zwei Maßnahmen in ihren Genuss kommen: durch Sport und mäßiges Essen. Regelmäßiger Sport und gesundes, nicht übermäßiges Essen bleiben also die wichtigsten Maßnahmen um möglichst lange gesund zu bleiben.



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



Protein-Eis

Eintagsfliege oder nachhaltiger Trend?



Nachdem es in den vergangenen Jahren mehr Gerüchte als wirkliche Produkte gab, ist der Hype der FIBO nun auch in Österreich angekommen. Speiseeis voll Protein. Bei Recherchen zu dem noch jungen Trend führte Fitnessnews ein Gespräch mit dem Ex-Olympioniken des österreichischen Bob-Team, Ing. Kenan Engerini – Lebensmittelwissenschaftler und einer der Gründer von Frozen Power, dem einzigen Proteineis made in Austria.

Fitnessnews: Grundsätzliche Frage vorweg. Was unterscheidet die Neuheit Proteineis von dem herkömmlichen Eis, wie man es bisher in der Eisdielen erhält?

Engerini: Die wesentlichen Unterschiede sind bessere Inhaltsstoffe und das

der Grundmischung extra Proteine beigefügt werden.

Fitnessnews: Zusammensetzung und Nährwerte sind in der Tat beeindruckend und der Nutzen der Proteine für den Muskelaufbau unbestritten. Dennoch ist es alles andere als naheliegend. Wie kommt man auf so eine Idee?

Engerini: Ausschlaggebend waren meine eigenen Erfahrungen. Ich trainiere und ernähre mich sehr bewusst. Auch beschäftige ich mich beruflich schon lange mit Nahrungsergänzungsmitteln. So wusste ich, um den Erfolg proteinhaltiger Produkte. Als ich vor etwa zwei Jahren im Ausland zum ersten Mal ein Proteineis kosten konnte, dachte ich: Wow, interessantes Konzept. Aber es schmeckte nicht besonders. Das geht besser, blieb irgendwie im Hinterkopf.

Fitnessnews: Davon hat man noch kein Produkt. Schon gar kein gutes.

Engerini: (lacht) Nee, in der Tat. Aber Dank eines funktionierenden Netzwerkes hatte ich bald Kontakt mit einem der renommiertesten Eisproduzenten in Österreich – mit annähernd 100 Jahren Firmenerfahrung. Und dort war man für meinen völlig neuen und eigenwilligen Ansatz erstaunlich offen. Der Rest ist Geschichte, wie man so schön sagt.

Fitnessnews: Ein Wachstumsmarkt?

Engerini: Ganz sicher. Österreich steht was Supplements angeht im europäischen Vergleich noch am Anfang. In anderen Ländern gehören Ernährungsberatung und Fitness schon fest zusammen. Aber auch wenn man einen Blick auf die Umsatzprozentage wirft, die durchschnittlich in einem Studio mit Zusatzleistungen erwirtschaftet werden, da ist noch viel Luft nach oben. Der Druck auf den Fitness-Markt nimmt zu, die Margen sinken. Ja, ich sehe für unser Produkt sehr gutes Potential.

Fitnessnews: Es scheint zu funktionieren. Hand aufs Herz schmeckt es auch?

Engerini: Wir bestehen darauf, dass auch gesunde Ernährung schmecken muss. Das war und ist unser ehrgeiziges Ziel. Und die Konsumenten geben uns Recht. Es geht letztlich um die richtige Balance aus Geschmack und Inhaltsstoffen. Wir verwenden bei der Herstellung von Frozen Power im Unterschied zum Wettbewerb eben keinen Industriezucker, keine Aromen und keine Farbstoffe. Und trotzdem – oder gerade deshalb schmeckt es – ganz wie man das sehen möchte. So soll es sein.

Fitnessnews: Vielen Dank für das Gespräch.

Die Protein-Eisrevolution aus Österreich:
FROZEN POWER

Aus 100% Zutaten von natürlichem Ursprung.

Einzigartig in ganz Europa: 8 x purer Geschmack



KEINE
FARB-
STOFFE

0%
FETT

HIGH
PROTEIN

KEIN
ZUCKER
ZUSATZ

OHNE
KÜNST-
LICHE
AROMEN

NEU!

JETZT FROZEN POWER HÄNDLER WERDEN UND BIS ZUM
30. JUNI 2016 GRATIS EISTRUHE SICHERN.

Aktion solange Vorrat reicht. Mehr Informationen:
info@frozenpower.at oder 0664-2658766 www.frozenpower.at

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 „entstresst“, 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



Lunden Michelle Souza

US FITNESS EXPORT

Sie kommt aus Kalifornien, ist zertifizierte Personal Trainerin, Bloggerin, Fitnesscoach bei Runtastic und vor allem vom Virus „Fitness“ begeistert. Die attraktive und sympathische Amerikanerin stellt sich unseren Leserinnen und Lesern schon einmal vor und wird in den nächsten FITNESSNEWS Ausgaben Tipps für Training und Ernährung geben.

Ich hatte das große Glück, in einer ziemlich aktiven Familie aufzuwachsen. Meine Mum hat viel trainiert und ist regelmäßig gelaufen, mein Dad war Trainer. Bewegung und Fitness waren also immer schon ein wichtiges Thema in meiner Familie - kein Wunder, dass mein Bruder und ich immer in verschiedenen Sportteams waren. Außerdem gab's damals noch keine Handys, also waren wir ständig im Freien unterwegs.

Die Entscheidung: ein neuer Lebensstil

Als ich mit 17 Jahren zu studieren begann, bin ich bei meinen Eltern aus-

gezogen. Und habe erstmal den typischen College-Lifestyle mit viel Feiern, Trinken und Fast Food genossen. Dort habe ich relativ schnell ein paar Kilo zugelegt und schon war dieser Lebensstil irgendwie nicht mehr so spannend. Mit 19 beschloss ich dann, mein Leben zu verändern: mit mehr Bewegung, gesünderer Ernährung und genügend Schlaf. Das war ganz schön schwierig damals, denn viele meiner sogenannten Freunde meldeten sich nicht mehr bei mir, als ihnen klar wurde, dass ich nicht mehr nächtelang durchfeiern wollte. Ich war also auf mich alleine gestellt. Anfangs war das echt hart, aber

irgendwie geht alles. Dann bin ich mit einer alten Freundin (die zufällig Personal Trainer war) zusammengezogen - und ab diesem Zeitpunkt haben wir regelmäßig gemeinsam trainiert. Von ihr habe ich viel über richtiges Training gelernt und dadurch Lust bekommen, selbst Personal Trainer zu werden.

Mein Weg zum Personal Trainer

Während ich also weiterhin auf der Uni Psychologie studierte, habe ich mich dazu entschlossen, eine Ausbildung zum Personal Trainer zu machen und nebenbei Kunden zu trainieren. Nach meinem College-Abschluss



Fußball - SK Rapid Wien



Budokon Yoga (mit Cameron Shayne)



Live Workout Party

wurde mir klar, dass ich eigentlich am liebsten Vollzeit als Personal Trainer arbeiten wollte, also habe ich mich selbstständig gemacht und anderen Menschen dabei geholfen, ihre Fitnessziele zu verwirklichen.

Ich als Runtastic Fitnesscoach

Im September 2012 hat mich Runtastic gefragt, ob ich Interesse hätte, als Gastbloggerin für die Firma zu bloggen. Nach ein paar Posts folgte die nächste Frage: ob ich Lust hätte, als Runtastic Fitnesscoach für einen geplanten YouTube-Channel zu arbeiten. Da musste ich nicht zweimal überlegen und sagte natürlich zu! Im November 2012 haben wir unser erstes Video im Runtastic Fitness Channel auf YouTube gelauncht. Etwa zwei Jahre lang habe ich wöchentlich, zwischen den Terminen mit meinen Kunden Videos gedreht - bis zu dem Moment, an dem ich endlich ein vollwertiges Mitglied des Runtastic-Teams werden wollte. Ich sprach mit Florian, dem CEO, der mir eine Vollzeitstelle im Runtastic-Headquarter in Linz anbot. Und hier bin ich jetzt.

...und jetzt?

Der Umzug hat mein Leben noch-

mal ordentlich umgekrempelt und ich musste lernen, mit einigen Veränderungen umzugehen (eine neue Sprache, ein Bürojob, neue Freunde). Aber ich hab's geschafft. Noch viel wichtiger: Ich habe das Gefühl, zu etwas echt Großem beizutragen hier bei Runtastic. Ich bin Teil eines starken Teams und helfe Millionen Mitgliedern der weltweiten Runtastic-Community über YouTube dabei, gesünder, fitter und glücklicher zu leben. Das möchte ich gegen nichts eintauschen! Außerdem reisen wir weltweit in verschiedene Städte und veranstalten LIVE-Workout-Partys und ich halte monatlich Gruppentrainings (Burpee-Partys) in Linz, wo ich mich auch zweimal pro Woche in der Sandburg mit anderen zum gemeinsamen Results Workout treffe. Dabei lerne ich so viele coole Leute kennen, die mich immer wieder aufs Neue dazu inspirieren, eine bessere Person und eine bessere Trainerin zu werden.

So bleibe ich motiviert

Oft werde ich gefragt, wie ich meine Motivation aufrechterhalte und mein Training regelmäßig durchziehe.

Für mich spielen da zwei Gründe mit: Einerseits Sorge ich immer für abwechslungsreiche Workouts, damit mir nie langweilig wird, und andererseits mache ich das alles, um gesund und stark zu sein (nicht wegen meiner Bikinifigur). Ich liebe Yoga, Bodyweight-Training, Zumba, Krafttraining, Laufen, Radfahren und Kickboxen - und versuche, das alles so oft wie möglich unterzubringen. So macht Fitness einfach immer Spaß!

Meine Message an alle:

Fitness is for life. Das ist mein Motto, seit ich begonnen habe, in der Fitnesswelt zu arbeiten. Einfach mit dem Training aufzuhören oder keinen gesunden Lebensstil mehr zu verfolgen kommt für mich nicht in Frage. Du solltest für dich herausfinden, was dir Spaß macht. Und Freunde finden, die deinen gesunden Lifestyle langfristig unterstützen. Dann schaffst auch du das ganz bestimmt!

Hol dir weitere Gesundheits- und Fitnesstipps von Lunden auf YouTube und dem Runtastic Blog:

YouTube.com/RuntasticFitness und Runtastic.com/blog.



Klettern (mit Alexander Huber)



Eishockey - Black Wings Linz



Parkour & Freerunning (mit Pam Forster)



GYMOWN.com

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

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.

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.

GYM BOOKING APP

Ohne Zweifel eine App für alle Fitness-Studio Unternehmen, aber viel wichtiger, es wurde entwickelt, um von ihren 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 10min. 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.



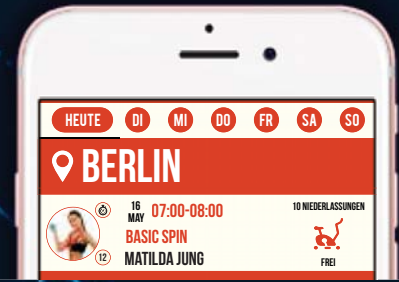
Studiobesitzer sehen die Anmeldungen in Echtzeit für alle Kurse und können mit den Mitgliedern in Verbindung bleiben und updates schicken.

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)

WWW.GYMOWN.COM
FEEL FREE

AUF EINEN BLICK KÖNNEN END USER ALLE AKTUELLEN LOCATIONS, VERFÜGBARKEIT DER TRAINER UND GEPLANTE GRUPPENSTUNDEN IHRES STUDIOS SEHEN.



DEMO-KONTO

Wir stellen Ihnen zuerst die App zur Verfügung, damit Sie sehen können, welche Möglichkeiten sie Ihnen bietet. Mehr Infos unter: office@gymown.com

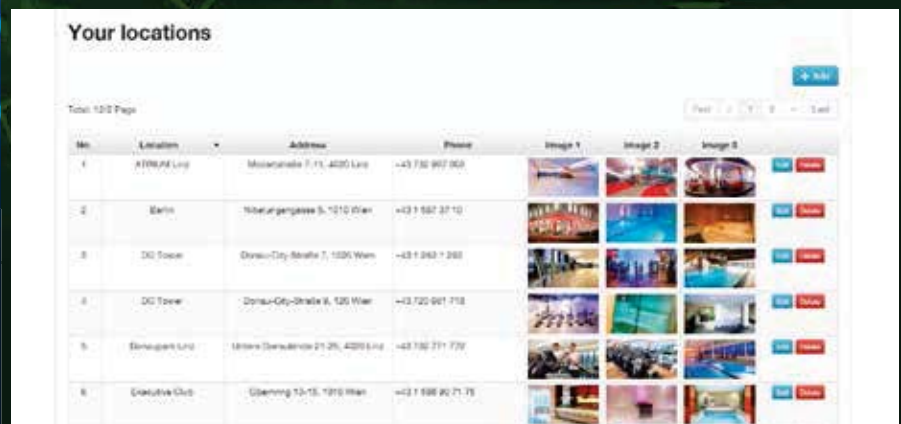
BACK-OFFICE PLATTFORM

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.



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

PASSEN SIE IHRE EIGENEN APP



E-mail: OFFICE@GYMOWN.COM

Tel: +43 699 104 10820

€ 49 / MONTH / STUDIO - €150 setup fee
€ 39 / 12 months / STUDIO - € 0 setup fee
OFFERS JUNE & JULY

**PRICING
MODEL**

SPORTCENTER Rabengasse

1978 – im 3. Wiener Gemeindebezirk eröffnet Willi Grahl das Sportstudio in der Rabengasse 13. Er war selbst vom Trainingsvirus gepackt und zählt bis heute zu den erfolgreichsten österreichischen Athleten mit mehreren Mister Austria Titeln und Top-Platzierungen bei Internationalen Wettbewerben.

Fast 40 Jahre danach hat sich dort kaum etwas geändert. Wenn man die Stufen zum Gym hinuntergeht, weht einem schon der Geruch des Eisens entgegen und man ist in die späten 70iger Jahre, wo Ärzte damals eindringlich vor Krafttraining warnten, zurückgekehrt. Mit 1. April übernahm der junge und engagierte Ewald Rupp das legendäre Studio. Grund genug für FITNESSNEWS einige der Legenden, die dort trainierten, zusammenzutrommeln. Und zu dieser spontanen Aktion waren Karl Hauer, Christian Ja-

natsch und Günter Hofstädter, die allesamt von 1982 – 1987 ihre größten Erfolge feierten, gekommen. Zu den damaligen Top-Athleten die in der „Rabenstreet“ trainierten, zählten auch Alfred Neugebauer und Didi Stoitzner. Peter Papula, in dieser Zeit Veranstalter der Mister Austria Wahlen und Präsident der NABBA, kam damals mit den Gaststars wie den Mister Universum Siegern Jeff King oder Brian Buchanan in das kleine Studio, die sich dort allesamt wohl fühlten. Auch Rachel Mc Leish, bis heute das unangefochtene Aushängeschild im Frau-

en Bodybuilding, trainierte bei ihren Österreich Besuchen mit ihrem damaligen Lebenspartner Christian Janatsch dort. An den Wänden hängen heute noch die Bilder und Poster der Bodybuilding Stars von damals und beim Betrachten werden viele Erinnerungen geweckt. Auch heute gibt es noch viele, die ein Studio wie die Rabengasse, in dem hart trainiert wird, aber trotzdem wie schon damals der „Schmährennt“ bevorzugen. Und wo vor allem auch Freundschaften, wie man sieht auch oft über Jahrzehnte, geschlossen werden.



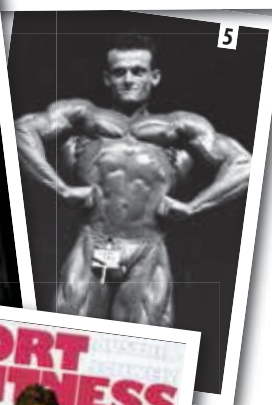
Legendentreffen zur Studioübergabe: Ewald Rupp, Peter Papula, Günter Hofstädter, Christian Janatsch, Willi Grahl und Karl Hauer.



Der neue und der alte Besitzer der Rabengasse:
Ewald Rupp und Willi Grahl.



Mr. Universum Jeff King mit Willi Grahl
und Karl Hauer.



1 Karl Hauer

Er holte mehrmals den Mr. Austria Titel und lieferte sich in der Kurhalle Oberlaa vor 2.000 Zuschauern, vor allem mit Christian Janatsch wahre Schlachten um den Sieg.

2 Christian Janatsch

Bei der Fernsehshow "OKAY" erzählte der mehrfache Mister Austria, dass er in der Rabengasse trainiert, was damals einen regelrechten Run auf das Studio auslöste.

3 Günter Hofstädter

Damals gerade 18 Jahre alt, zählte er zu den großen Talenten im Bodybuilding und holte 1986 in Las Vegas sogar den Vize-Weltmeister Titel.

4 Willi Grahl

Mehrfach gewann er den Mister Austria Titel und einen 3. Platz bei der NABBA EM. Sein Markenzeichen war sein Arm, der in seiner Kategorie kaum zu toppen war.

5 Didi Stoitzner

Er gewann zahlreiche und internationale Titel und wechselte danach sogar ins Profiflager, wo er bei der Profi-WM in Wien sensationell den 6. Platz belegte.

6 Alfred Neugebauer

Auch er stemmte in der Rabengasse Gewichte und war viele Jahre lang als Bodybuilder erfolgreich. Nach mehreren Staatsmeister Titeln wurde er bei der EM 1986 zweiter.

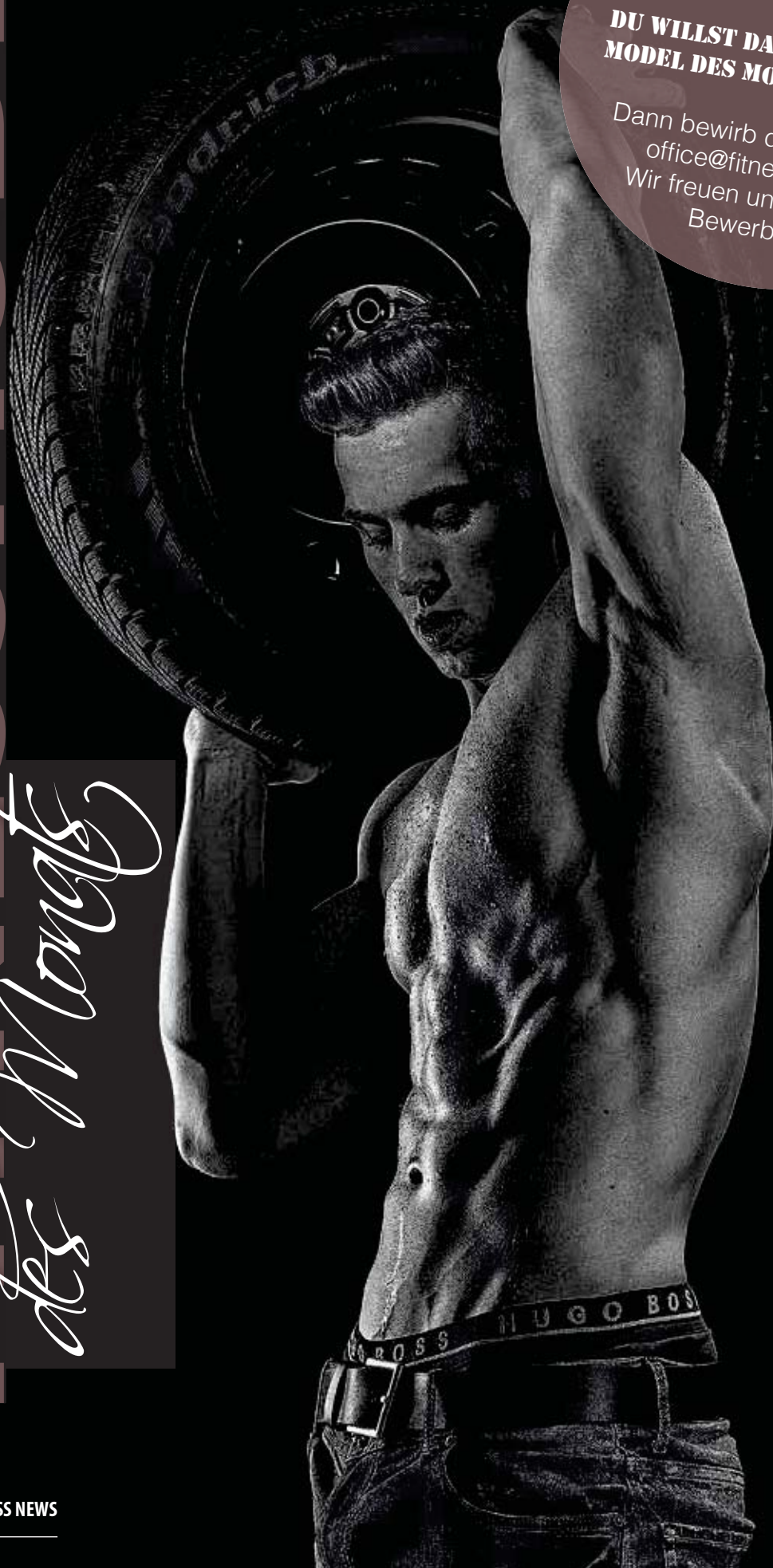
FOTOS: GÜNTER HOFSTÄDTER, FITNESSNEWS, PRIVAT





FITNESSMODEL

des Monats



WANTED

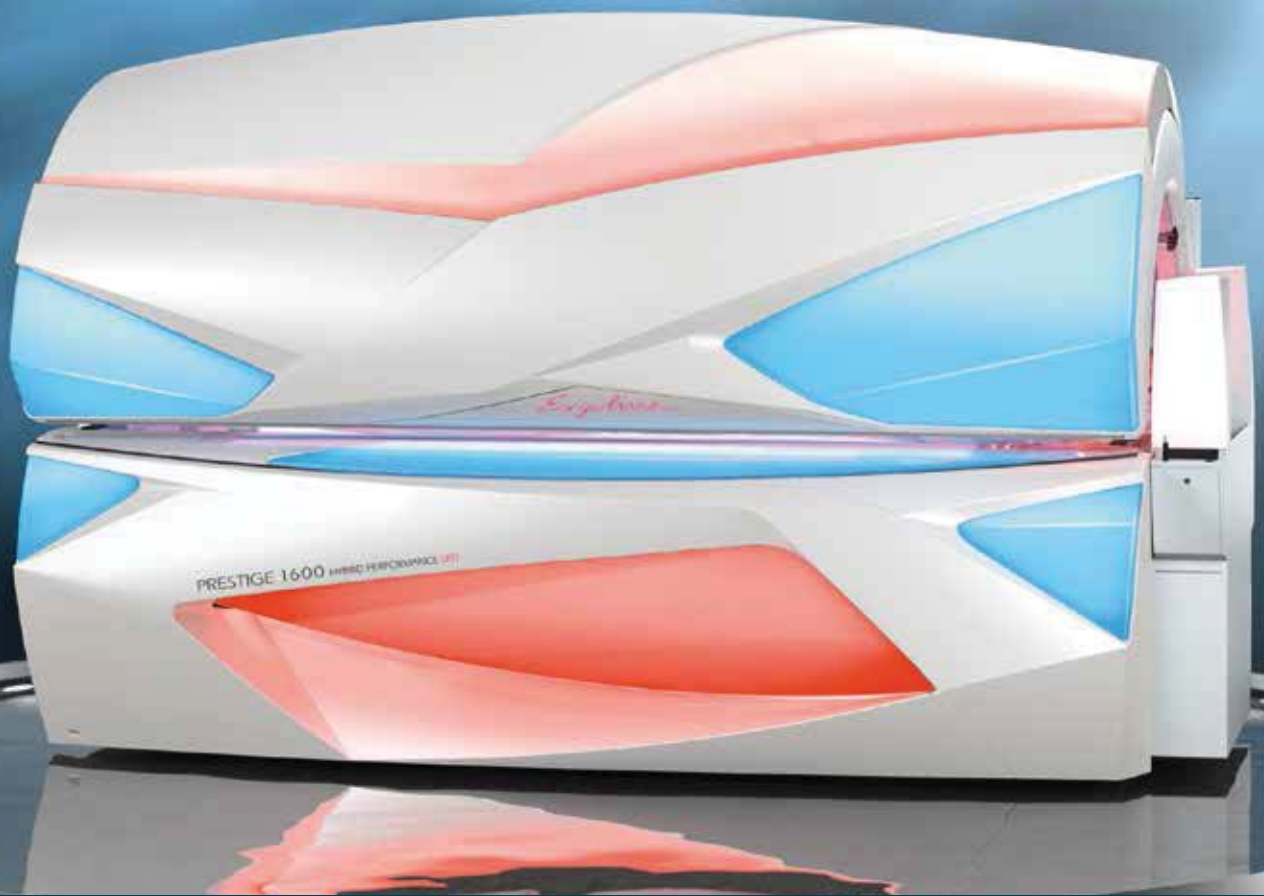
**DU WILLST DAS NEUE FITNESS
MODEL DES MONATS WERDEN?**

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

FOTO: GÜNTER HOFSTÄDTER, MODEL: EWALD RÜPP

**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



The Wellness Company