

Volles Programm

Erst vor kurzem wurde der „Gorilla Fitness- & Fightclub“ in Kirchdorf an der Krems, nach einem gelungenen Um- und Neubau, eröffnet. Derzeit wird noch eifrig am Cafe-Restaurant und am Ninja Warrior Trainingsparcour geschraubt, geschweißt und gehämmert. Zwischendurch ging es für Alex Pletz und Elena Mandl schnell nach Graz zu den Fitness World Championships, wo sich Alex für die Moderation in den Anzug schmiss und Elena in Top Form und einer sehr starken Kür in der Miss Fitness Klasse begeisterte.



Renato Brandjolica

Seit vielen Jahren ist der kroatische Top-Fotograf und Journalist Renato Brandjolica immer wieder ein gern gesehener Gast bei den Fitness World Championships in Graz. Heuer kam er mit einem kleinen, aber starken Team in die steirische Landeshauptstadt. Dabei stand selbstverständlich auch ein Besuch des Arnold Schwarzenegger Museums am Programm. Cindy Sos-taric (2. von links) ist eine sehr erfolgreiche Schwimmerin und sie verpasste in der Fitness Model Klasse II nur ganz knapp den 3. Platz.

MAGNESIA Mineralwasser: Vital im Fitnessstudio

Muskeln, Top-Figur, ein fittes und vitales Lebensgefühl: Es gibt viele Gründe, warum wir ins Fitnessstudio gehen und unter professioneller Anleitung unseren Körper trainieren. Abgesehen davon kommt es neben dem professionellen Training auch auf die richtige Ernährung und insbesondere aufs richtige Trinken an. Während Fitnessfans beim Essen auf hochwertiges Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und gute Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse und Trockenfrüchten setzen, geht es beim Trinken unter anderem darum, den erhöhten Magnesiumbedarf abzudecken.

Magnesium ist einer der wichtigsten Nährstoffe für unseren Körper. So meint Vitalstoff-Mediziner Dr. Christian Matthai: „Magnesium ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Beispielsweise ist es entscheidend für die Herzgesundheit, die Nervenfunktion und nicht zu vergessen, die Muskulatur.“ Nicht selten weisen Sportler einen Mangel an Magnesium auf, was einerseits mit der gesteigerten

Muskelaktivität zu tun hat, andererseits geht auch über den Schweiß Magnesium verloren. Die perfekte Magnesiumquelle ist magnesiumreiches Mineralwasser wie MAGNESIA. Es macht sich die Kraft von natürlichem Magnesium zunutze. Aufgrund der ausgewogenen Mineralstoffzusammensetzung ist dieses natürliche Mineralwasser sehr beliebt und erfrischt Sportler oder auch stressgeplagte Menschen, weil bereits ein Liter des natürlichen Mineralwassers 170 mg Magnesium liefert. Am besten also greift man also vor und nach dem Training zu MAGNESIA – dem mineralstoffreichen Durstlöcher aus dem MAGNESIA-blauen Kühlschrank in Ihrem Fitnessstudio.



FOTO: GÜNTER HOFSTÄDTER MODEL: LISA MARIE SCHÄLK

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

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