

# FITNESSNEWS

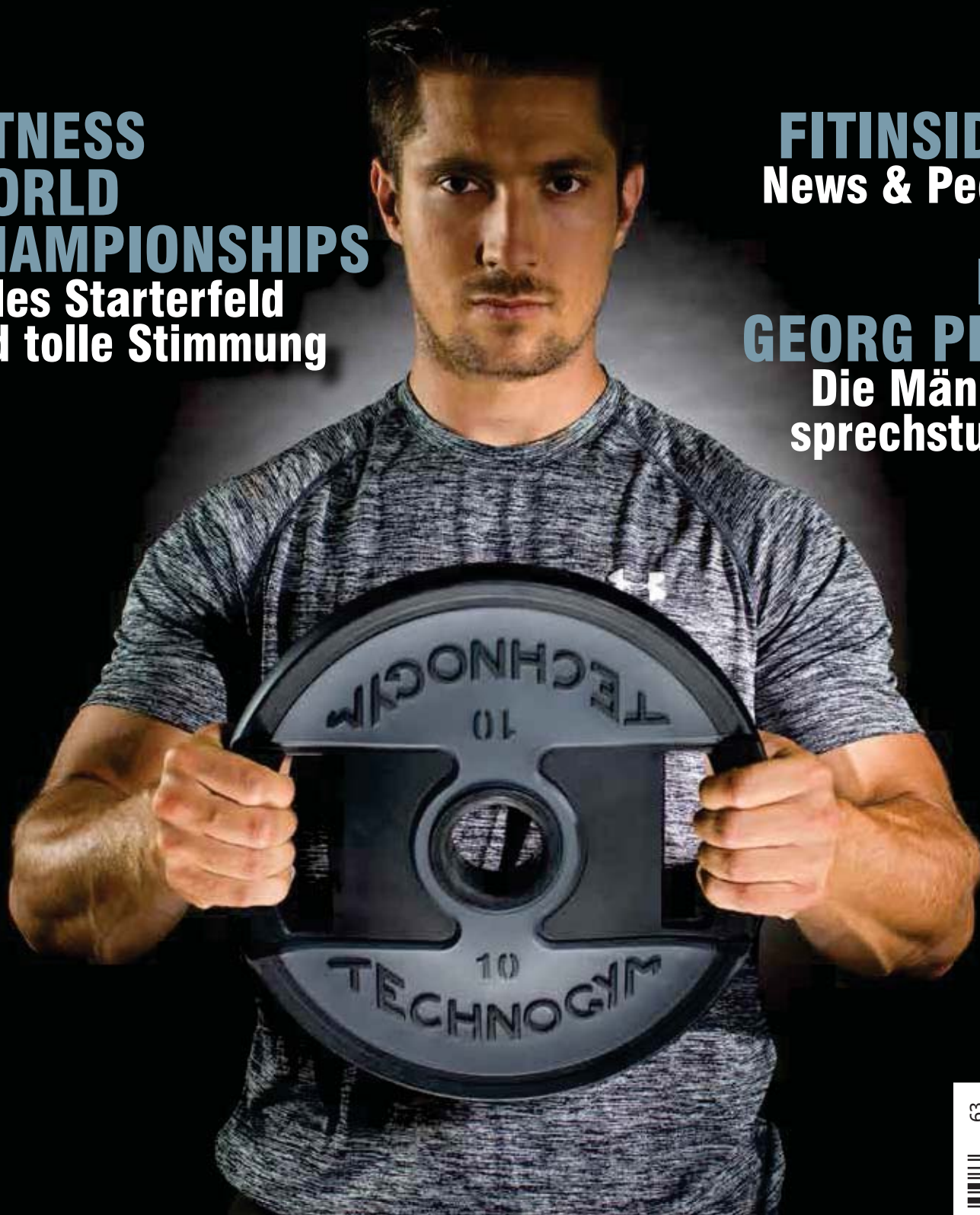
ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

November 5/2016 € 4,-

**FITNESS  
WORLD  
CHAMPIONSHIPS**  
Tolles Starterfeld  
und tolle Stimmung

**FITINSIDER**  
News & People

**DR.  
GEORG PFAU**  
Die Männer-  
sprechstunde



**MARCEL HIRSCHER**  
Neuer Technogym Markenbotschafter



# FITNESS NEWS

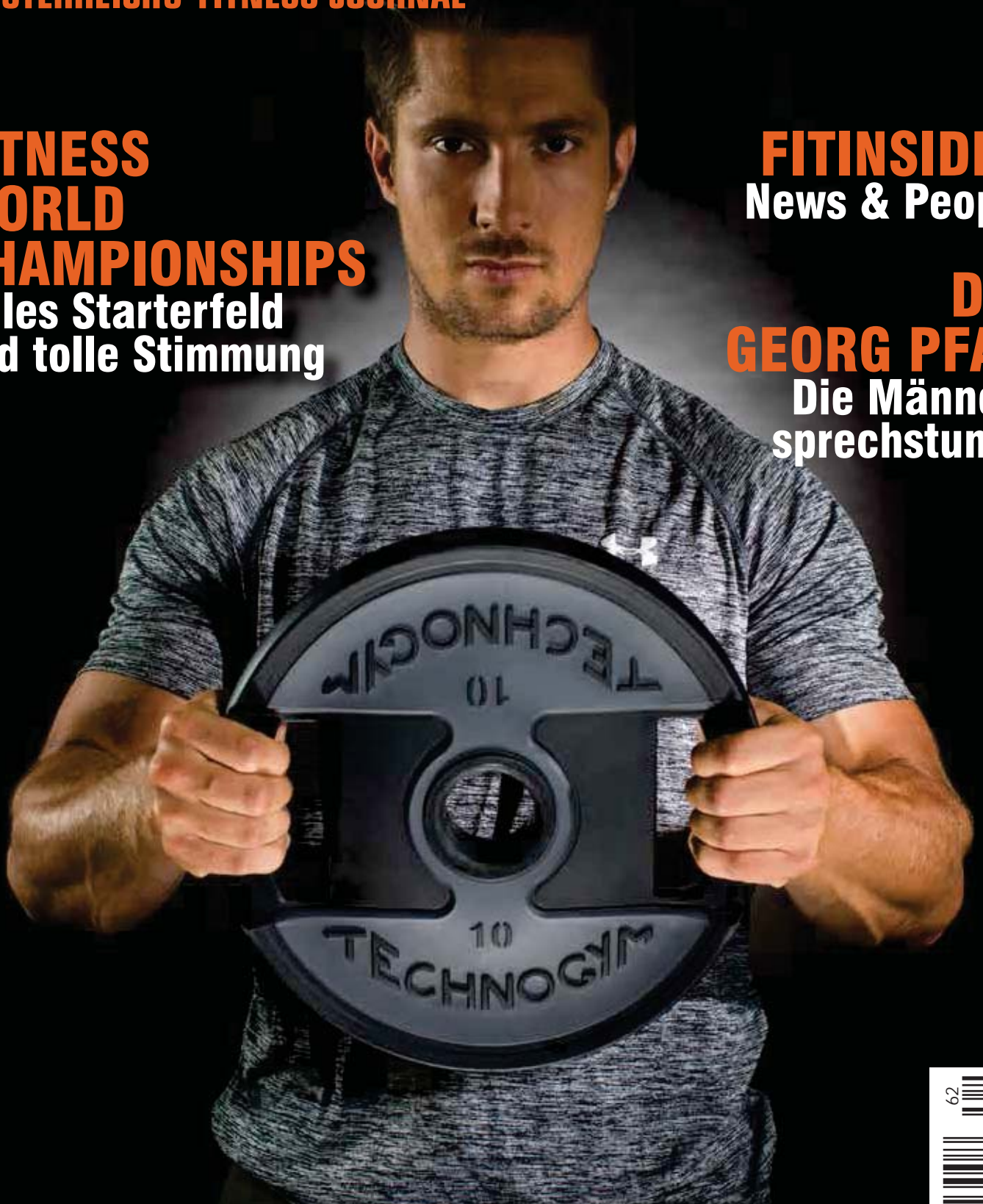
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

Oktober/November 5/2016 € 4,-

**FITNESS  
WORLD  
CHAMPIONSHIPS**  
Tolles Starterfeld  
und tolle Stimmung

**FITINSIDER**  
News & People

**DR.  
GEORG PFAU**  
Die Männer-  
sprechstunde



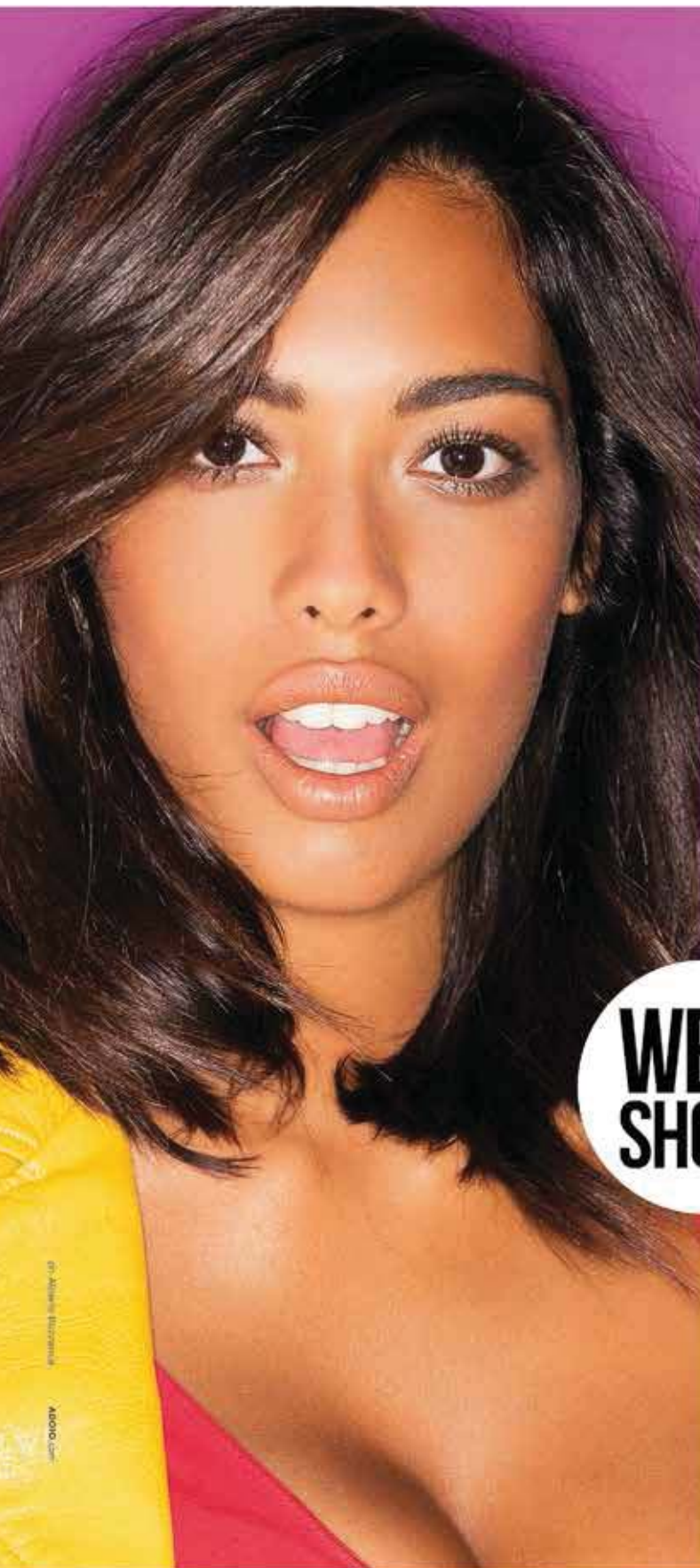
**MARCEL HIRSCHER**  
Neuer Technogym Markenbotschafter



# PITTARELLO

#seioriginell!

pittarello.com   



**WIEN SCS**  
Vösendorf

**GRAZ**  
Kärntnerstraße 30

**UDINE**  
Reana del Rojale  
Bundesstraße 13

**TRIEST**  
Einkaufszentrum  
Torri d'Europa

**TRIEST**  
Corso Italia



- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | Fitinsider<br>News & People                               | 28 | TÜV Rheinland<br>zertifiziert EMS-Studios |
| 8  | Marcel Hirscher<br>Technogym Markenbotschafter            | 32 | VibroGym Katsdorf<br>Good Vibrations      |
| 10 | Technogym-Austria-Store<br>Eröffnung in Wien              | 34 | Ernährungstipps<br>Fette und Öle          |
| 18 | Fitness World Championships<br>Tolles Starterfeld in Graz | 38 | Dr. Georg Pfau<br>Die Männerprechstunde   |
| 24 | flexyfit sports academy<br>Ihr Karrierestart              | 46 | Im Portrait<br>Christian Rumerskirch      |




**IMPRESSUM** Herausgeber und Verleger FITNESSNEWS Papula KG 4048 Puchenau Mittelpromenade 83 Telefon 0650/2436389 UID-Nr ATU60827626 e-mail office@fitnessnews.at Chefredakteur Pia Papula Korrespondenten Herbert Somplatzki Dr. Georg Pfau Erika Papula 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.



# Hochspannung

BY CASINO LINZ

Rot oder Schwarz? Deine Glückszahl oder meine? Die Kugel rollt, die Spannung steigt, die Welt rundherum steht still – das ist Hochspannung by Casinos Austria beim Roulette. Täglich in einem der 12 Casinos in Österreich.

Serviceline: +43 (0)1 534 40 50  casinos.at  facebook.com/casinosat 

  
**CASINO LINZ**  
Das Erlebnis.

**FITNESSNEWS** präsentiert

# FITNESS & FRIENDS

## Einen Galaabend im Casino Linz

Mit vielen prominenten Gästen,  
den erfolgreichsten Fitness Models des Jahres,  
der Präsentation des FITNESSNEWS Kalenders 2017  
und vielem mehr.

**Samstag, 12. November**  
**Beginn: 19.00 Uhr**  
**Casino Linz**

Sichern Sie sich rechtzeitig ihr VIP-Ticket  
Inklusive Buffet und Getränke um € 49,--

Infos und Kartenbestellungen unter:  
0650/24 36 389  
[office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)

  
**CASINO LINZ**

Das Erlebnis.



Sie möchten in der nächsten

# FITNESSNEWS

Ausgabe inserieren



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

# Fitness is the new Skinny

## 4 Gründe, warum Stark das neue Schlank ist

Okay, ich gebe zu, dass auch ich am Anfang meiner Fitnesskarriere mal eine Phase hatte, in der mein Training und meine Ernährung darauf ausgelegt waren, schlanker anstatt fitter zu werden. Auf dem College hatte ich zugenommen, der Blick auf die Waage schockierte mich eines Tages richtig. Aber irgendwann gelangte ich an einen Punkt, an dem schlanker zu werden plötzlich nicht mehr mein Ziel war. Vor etwa vier Jahren wurde mir klar, dass „schlank“ oder „dünn“ von vornherein nie mein Ziel hätte sein sollen. Stärker ist das Zauberwort. Ich hätte immer schon darauf abzielen sollen, stärker zu werden. Mir ist klar, dass viele Menschen, die das hier lesen, sehr wohl abnehmen möchten. So ging es mir damals auch. Und es ist okay, abnehmen zu wollen. Aber: Dieser Wunsch sollte nicht dein Dasein bestimmen. Hier findest du ein paar Gründe, warum „stark“ so viel besser ist als „schlank“ oder „dünn“!

### 1. Stärker, straffer, sexier

Je stärker wir Frauen werden, desto straffer wird unser Körper. Denn das von Natur aus schwächere Bindegewebe bei Frauen kann durch Training gezielt gestärkt werden. So beugst du Verletzungen vor und straffst deinen Body. Zwei Fliegen mit einer Klappe! Und ganz ehrlich: Je straffer unser Körper, desto sexier fühlen wir uns (selbst wenn wir nackt sind).

### 2. Muskeln verbrennen mehr Kalorien

Ein toller Nebeneffekt, oder? Trai-

nierte Muskeln verbrennen mehr Kalorien, selbst in Ruhephasen. Während ich hier sitze und diesen Artikel schreibe, verbrenne ich mehr Kalorien als jemand, der weniger Muskelmasse hat.

### 3. Ich bin nicht dünn

Nicht jeder hat die genetischen Voraussetzungen, um richtig schlank oder dünn zu sein. Viele Magazine, Werbungen und Social-Media-Postings, die eigentlich als Inspiration dienen sollen, gaukeln uns in dieser Hinsicht etwas vor. Ich habe einen sehr geraden Körperbau und werde nie eine richtige Taille haben. Genauso wenig, wie ich jemals den berühmten „Thigh gap“ bekommen werden. Meine Oberschenkel werden sich immer berühren. Punkt. Je stärker ich bin, desto stärker fühle ich mich aber auch. Und desto mehr mag ich mich und meinen Körper!

### 4. Jeder kann stärker werden

Egal, wie fit du bist und welcher Körpertyp du bist - stärker kann jede(r) werden. Vielleicht kannst du noch ein bisschen schneller oder weiter laufen, vielleicht kannst du eine Plank fünf Sekunden länger halten oder einen Liegestütz mehr machen. Sich selbst noch mehr zu

fordern ist immer eine Option. Denn stärker geht immer!

Suchst du Rezeptideen, Workouts und Inspiration für ein gesünderes Leben? Im Runtastic Fitness Channel ([YouTube.com/RuntasticFitness](https://www.youtube.com/RuntasticFitness)) unterstütze ich dich dabei, stärker zu werden, an deine Grenzen zu gehen und deine Komfortzone zu verlassen! Gemeinsam sind wir stärker!



Lunden Souza,  
Runtastic Fitnesscoach



Simon Eder, Katharina Innerhofer, Dominik Landertinger, Lisa Hauser, Julian Eberhard



# ÖSV Athleten zu Gast bei the fitness company

CHAMPIONS TRAIN WITH TECHNOGYM – das ist die Devise der Weltmarke Technogym. In Österreich holte man sich die erfolgreichsten ÖSV Athleten als Markenbotschafter. Mit dabei auch der erfolgreichste Skifahrer der letzten Jahre - Marcel Hirscher. Zusammen mit den Kollegen Eva-Maria Brem und Matthias Mayer wurde im Headquarter von the fitness company in Leonding der Grundstein für die Zusammenarbeit gelegt. Technogym

unterstützt seit Jahren weltweit SpitzensportlerInnen sowie Sportverbände und fungiert seit 1996 als alleiniger Ausrüster der Olympischen Spiele. The Fitness Company ist mit der Marke Technogym seit 2015 offizieller Ausstatter des ÖSV. Das österreichische Fußballnationalteam trainiert bereits seit fünf Jahren auf Technogym-Geräten.

Bei der Wintereinkleidung des österreichischen Skiverbandes An-

fang Oktober war Technogym mit vor Ort in Innsbruck um die Athleten vor die Kamera zu holen. The Fitness Company ist Österreichs Marktführer, wenn es um den Vertrieb von Fitnessequipment und die Ausstattung von Fitnessclubs, Hotels und Gesundheitseinrichtungen geht. Das Full-Service-Angebot des Unternehmens mit Sitz in Linz-Leonding reicht von der Planung und Ausstattung bis hin zum Marketingkonzept und der After-Sales-Betreuung.

Eva-Maria Brem am Technogym Group Cycle.



Vincent Kriechmayr, Max Franz und Matthias Mayer trainierten auf Group Cycle und Skillmill.



Marcel Hirscher mit Gottfried Wurpes bei der Vertragsunterzeichnung.



Marcel war vom Training am Skillmill beeindruckt.

# Marcel Hirscher

## Fit für den Skiwinter

**D**er Salzburger ist seit Jahren im Skirennsport das Maß der Dinge. Fünfmal in Folge hat er bereits den Gesamtweltcup gewonnen. Im September war er im Headquarter der Firma The Fitness Company in Linz zu Gast. Er ist der neue Markenbotschafter der Marke Technogym und hat bei den Foto- und Filmaufnahmen auch gleich seine Fitness unter Beweis gestellt. Wir durften den sympathischen Rennläufer ein paar Fragen stellen.

**FN.: Wie motiviert und mit welchen Erwartungen gehst Du in die neue Rennsaison?**

**Marcel Hirscher:** Motiviert bin ich! Ich habe ein paar sehr geile Trainingstage auf Schnee im Gepäck, und denk mir jedes Jahr wieder, wenn ich das erste Mal am Gletscher bin – ich habe schon viel Glück mit meinem Beruf. Und punkto Erwartungen habe ich recht gut gelernt sie vor Sölden klein zu halten. Nach der ersten Bestandsaufnahme habe ich mehr im Gespür wo ich stehe. Mein Gefühl ist gut, so viel kann ich jetzt sagen.

**FN.: Du bist ja für deine ausgezeichnete körperliche Fitness bekannt, wie hat die Vorbereitung auf den Skiwinter ausgeschaut?**

**Marcel Hirscher:** Ganz ähnlich wie letztes Jahr. Eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft- und Ausdauerinheiten und eine ganze Weile nicht auf Schnee.

**FN.: Seit Sommer bist Du Markenbotschafter der Marke Technogym, wie ist diese Kooperation zustande gekommen?**

**Marcel Hirscher:** Technogym ist in Sachen Trainingsmethodik die beste Wahl, so kam es zu unserer Zusammenarbeit. Das Functional Equipment, Skillmill und Group Cycle begleiten mich bei meiner Vorbereitung auf die Saison.

**FN.: Hermann Maier saß ja bekanntlich stundenlang am Ergometer, wie schaut dein Ausdauer- bzw. Krafttraining aus?**

**Marcel Hirscher:** Pedale treten ja, aber mir ist tatsächlich lieber, wenn sich meine Umgebung dabei bewegt. Am Rad habe ich dieses Jahr tatsächlich viele Kilometer und Höhenmeter geschafft. Wir waren im

Frühjahr auf Mallorca und haben trainiert.

**FN.: Die Ernährung ist in allen Sportarten ein wichtiges Thema geworden. Was kommt bei Marcel Hirscher auf den Tisch.**

**Marcel Hirscher:** Das ist gar nicht mal recht speziell. Mir ist am liebsten, wenn ich weiß wo es herkommt. Und ich esse gern und viel Fleisch, Gemüse, Reis, Nudeln. Nicht auf den Tisch kommen mir Kuhmilchprodukte.

**FN.: Wie viele Jahre werden wir den 5-fachen Weltcup Gesamtsieger noch auf den Rennstrecken erleben?**

**Marcel Hirscher:** Auf den Rennstrecken des Ski Weltcups mal geplanter Weise noch so zwei, drei Jahre.

**FN.: Und was kommt nach der Rennfahrer-Karriere?**

Vielleicht mehr Rennfahren!? Mir hat es ja der Motorsport schon auch recht angetan. Also mal schauen, was da noch geht.

**Wir bedanken uns für das Interview und wünschen toi, toi, toi und eine erfolgreiche Saison!**



# Technogym eröffnet

## Flagship-Store in Wien

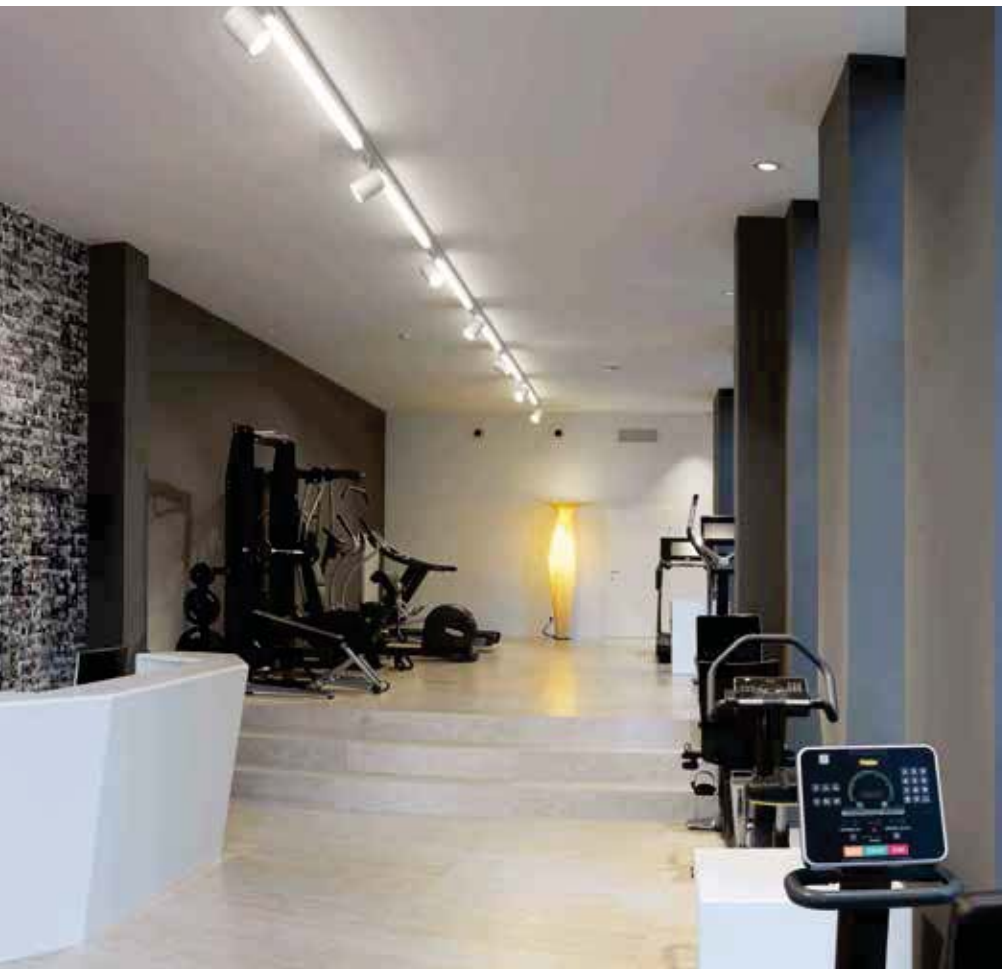
Nach London, New York und Mailand eröffnete in Wien, Franz-Josefs-Kai 5 im ersten Bezirk, ein Technogym-Flagship-Store, um Privatkunden, Interessierten und Fitnessclub-Betreibern die Möglichkeit zu geben, sich über das vielfältige Angebot von Technogym ein Bild zu machen. Auf rund 460 Quadratmetern Fläche wird im Technogym Store Wien in exklusivem Ambiente das Neueste präsentiert, was Technogym in puncto Fitnessgeräte und Well-

ness-Equipment zu bieten hat. In Österreichs Hauptstadt können sich jetzt vor allem Privatkunden einen Eindruck von den Innovationen aus dem Hause Technogym verschaffen. Aber nicht nur Fans von innovativem und hochwertigem Fitnessequipment und Wellnesszubehör kommen auf ihre Kosten, sondern auch Liebhaber von exklusivem Interior-Design, denn Star-Architekt Antonio Citterio hat eigens für den Shop Wien ein einzigartiges Raumkonzept entwor-

.....

**WENN FITNESS  
UND DESIGN  
AUFEINANDER  
TREFFEN  
ENSTEHT ETWAS  
EINZIGARTIGES**

.....



fen, welches Technogym in einem neuen Licht erstrahlen lässt. Sowohl die einzigartige Lounge im Erdgeschoss als auch der mit Wellnessbällen ausgestattete Besprechungsraum im Untergeschoss, laden zu einem angenehmen Erstgespräch ein. Besuchen Sie den Flagship-Store und lassen Sie sich vom einzigartigen Interior und den neues-

ten Geräten der Marke Technogym inspirieren.

**TECHNOGYM STORE VIENNA**  
**the fitness company store GmbH**  
**A-1010 Wien**  
**Franz-Josefs-Kai 5**  
**+43(0)1/513 4444**  
**storewien@fitnesscompany.at**  
**www.technogym.at**

## The Fitness Company

The Fitness Company ist Generalimporteur von Technogym-Fitnessgeräten in Österreich, Tschechien und der Slowakei. In den 25 Jahren ihres Bestehens hat sich das Unternehmen von Gottfried

Wurpes zu Österreichs Marktführer entwickelt, wenn es um Allround-Servicepakete zur Ausstattung von Fitnessclubs, Hotels und Gesundheitseinrichtungen geht. Die italienische Qualitätsmarke

Technogym ist international führend in der Entwicklung und Produktion von modernem und innovativem Fitnessequipment. Die Premium-Fitnessgeräte befinden sich in 65.000 Fitnesseinrich-

tungen und in über 100.000 Privathaushalten – rund um den Globus. Rund 35 Millionen Menschen in über 100 Ländern nutzen täglich Technogym-Produkte.  
<http://www.technogym.com/at/>



# Dein Ziel ist unser Job!

„The Coach Gym“ heißt der neue Fitnessclub von Gerhard Amtmann, der soeben in Klagenfurt im Süden Österreichs seine Pforten geöffnet hat. In der 1800 Quadratmeter großen Fitnessanlage stehen den Kunden bei der Umsetzung ihrer Fitnessvorhaben Coaches zur Seite. „Private Coaching“ heißt die Zauberformel, mit der man dem Slogan „Dein Ziel ist unser Job“ gerecht wird.

**T**he Coach Gym versteht sich als Premium-Fitnessclub, in dem der Mensch als Individuum, samt seinen Stärken, Eigenheiten, aber auch Fehlern und Schwächen im Mittelpunkt steht“, sagt Gerhard Amtmann. Deshalb gibt es bei The Coach Gym keine Trainer, sondern ausschließlich Coaches. „Der Coach ist ein Berater, Partner und Betreuer, der die körperliche, aber auch die psychische Entwicklung des Kunden im Auge behält“, erklärt Amtmann. Kunden, die das möchten, bekom-

men von Anfang an einen persönlichen Coach zur Seite gestellt. Dieser definiert gemeinsam mit dem Kunden ein Ziel und macht sich mit ihm gemeinsam auf den Weg, dieses zu erreichen. „Als Basis für einen lang anhaltenden Trainingserfolg sehen wir vier Säulen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Ernährung.“ Aus diesen Bereichen lässt der Coach seinem Schützling genau die Informationen zukommen. Außerdem motiviert, korrigiert, analysiert, kritisiert und resümiert der Coach – je

nachdem, was gerade nötig ist. Bei The Coach Gym bleibt der persönliche Coach jedenfalls stets an der Seite des Kunden – an guten und vor allem an weniger motivierten Tagen – bis der Schützling es geschafft hat. Auf Wunsch steht der Coach aber auch dann noch beratend und unterstützend bei, wenn es darum geht, das erreichte Konditionsniveau oder Wunschgewicht langfristig zu halten. Der Coach bewahrt aber auch davor, wieder in alte, ungünstige Verhaltensmuster zurück zu fallen.



## Zur Person Gerhard Amtmann

Gerhard Amtmann wurde 1962 in der Steiermark geboren und ist seit mehr als 20 Jahren als Coach und Konditionstrainer für Extrem-, Profi- und ambitionierte Freizeit-Sportler sowie gesundheitsorientierte Menschen tätig. Aus seiner Sicht sind extreme Ausdauer-Herausforderungen wie 24-Stunden-Läufe bis hin

zu Ultra-Triathlons mit einer Wettkampfdauer bis zu sieben Tagen spektakuläre und unfassbare Leistungen. „Bei genauerer Betrachtung offenbaren sich jedoch weit mehr Gemeinsamkeiten mit normal sterblichen Menschen als man meinen sollte. Denn auch gesundheits- und fitnessorientierte Menschen setzen sich einfach kleine

Ziele und verfolgen diese mit demselben Ehrgeiz wie Extremsportler ihre großen Pläne.“ Die Krönung von Gerhard Amtmanns bisheriger Coaching-Karriere? „Ich war Chef-Coach beim Zehnfach-Ironman auf Hawaii, wo die Teilnehmer 38 Kilometer schwimmen, 1800 Kilometer Rad fahren und 422 Kilometer laufen.“ Sein Resümee die-

ser Erfahrung? „Ausdauer ist reine Kopfsache. 50 Kilo abnehmen kann für einen Übergewichtigen, der jahrelang keinerlei Sport betrieben hat, genauso anstrengend und mühsam sein wie für einen ambitionierten Ausdauer-sportler ein Ultra-Triathlon. Aber es ist beides zu schaffen, wenn Coaching, Training und Motivation passen.“

### Auf 1800 Quadratmetern modernstes Fitness-Equipment

Hochwertige Dienstleistung wird groß geschrieben in Gerhard Amtmanns Fitnessclub am Waagplatz in Klagenfurt am Wörthersee. Entsprechend hat er sich für hochwertige Fitness-Ausstattung vom Weltmarktführer Technogym entschieden. In dem 1800 Quadratmeter großen Fitnessclub findet man Ausdauer- und Kraftgeräte der ARTIS-Linie. Effektives Muskeltraining ist auf den Kraftgeräten der PureStrength-Linie möglich und Skillmill steht für variantenreiches Ausdauer- und Geschicklichkeitstraining. An Kinesis Stations von Technogym beispielsweise werden Bewegungsabläufe trainiert, Muskelschlingen in verschiedenen Dimensionen gefordert und zusammenwirkende Muskeln in ihrer natürlichen Funktionsweise als Kette verbessert.

### Voll digitalisierte Bildschirme

Die Technogym-Geräte sind mit voll digitalisierten Bildschirmen ausgestattet, die mit der „mywellness cloud“ vernetzt sind. Die Tracking-Daten der mywellness cloud können über PC, Smartphone, Key und Laptop abgerufen werden und sind nicht nur im Fitnessclub selbst, sondern darüber hinaus im gesamten sportlichen Alltag nutzbar. Dank der Vernetzung mit der cloud können Trainingsfortschritte auf Knopfdruck sichtbar gemacht werden.

### Functional Training in der Actionbox

Im The Coach Gym gibt es neben Ausdauer- und Krafttraining einen eigenen Bereich für das Functional Training. Am Octagon in der Actionbox geht es beim Workout in der Gruppe so richtig zur Sache. Für Fans von Group-Fitness wird im The Coach Gym zudem Deepwork, In-

sanity oder Train and Tone angeboten – für jeden Fitnessgeschmack ist also etwas dabei. „Es gibt feste Kursprogramme, auf Wunsch unserer Members bieten wir aber auch spontane Gruppenkurse an“, so Gerhard Amtmann. Nach dem Training können die Members im Lounge-Bereich in exklusiver Clubatmosphäre entspannen. „Die Lounge versteht sich als hochwertiger Treffpunkt und Ort der Begegnung, um nach dem Training noch zu plaudern oder einfach das Training ausklingen zu lassen.“

**The Coach Gym**  
**Gerhard Amtmann**  
**Waagplatz 7, A-9020 Klagenfurt**  
**Tel. 0664 877 5138**  
**info@coachgym.at**  
**www.thecoachgym.at**  
**www.facebook.com/thecoachgym**



# FITNESSMODEL<sup>®</sup>

*des Monats*



**WANTED**

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

Dann bewirb dich jetzt unter  
[office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)  
Wir freuen uns auf deine  
Bewerbung.

MODEL: VINETA LAHOMSEK FOTO: AMIN EISAWI

# TomYang smart

## GEWUSST WIE!



**NEU!**

Das TomYang Komplet-Set inklusive Accessoires, Kochbuch und Gewürzmischung!

**T**omYang smart macht Ihnen auf einfache Art und Weise klar verständlich, wie TomYang genutzt werden kann und wie TomYang für sich und seine Gäste zu einem erfolgreichen und gelungenen Grill & Hot Pot - Event wird. TomYang smart ist eine Sammlung von bewährten Anwendungen und Techniken, inkl. Rezepten, Grill- und Kochvideos, Einkauflisten und einer Warenkunde. Besuchen Sie unseren YouTube Channel und lassen Sie sich von ausgefal-

lenen Rezepten inspirieren! Chef Chris zeigt Ihnen köstliche Gerichte.

### Wie funktioniert originales asiatisches TomYang BBQ?

Der TomYang Grill ist eine Kombination aus Grillfläche und Suppenring. Genau diese Erweiterung des Grills um den Suppenring ermöglicht es, dass verschiedenste Zutaten mit dem TomYang zubereitet werden können. Nicht nur Fleisch, sondern auch Fisch, Gemüse, Nudeln, Pilze, uvm. werden gemeinsam mit Fami-

lie und Freunden gegrillt und gekocht. Chef Chris hat zahlreiche tolle Rezeptideen für Saucen und Marinaden gesammelt und entworfen. Die vielen Rezepte lassen ein jedes TomYang BBQ Dinner zu einem neuen Geschmackserlebnis werden. Der Einsatz von gesundheitsfördernden Gewürzen, wie Koriander oder Galgant ist ebenso typisch für ein originales Asia BBQ, wie die Vielfältigkeit der Zutaten, die gegrillt und gekocht werden.

[www.tomyang-bbq.com](http://www.tomyang-bbq.com)





# FITNESS WORLD CHAMPIONSHIPS 2016

Tolles Starterfeld und Super Stimmung

Graz, die Heimatstadt von Arnold Schwarzenegger, war bereits zum 16. Mal Treffpunkt des Fitness-Sports. Im Grazer Kammersaal wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der heurigen Fitness World Championships von den Zuschauern von Beginn weg angefeuert und die Stimmung hätte nicht besser sein können.

FOTOS: HANS KÜHNL, RENATO BRANDJOLICA, GÜNTER FLOECK



**B**evor das Starterfeld auf die Bühne kam, gab es eine Showeinlage des früheren Weltklasseseturners Catalan Mircan, der seine einzigartige „Wurm-Show“ zeigte. Alex Pletz, der Moderator des Abends, führte mit Charme und Witz und mit viel Fachkenntnis durchs Programm. Bereits am Nachmittag war der Nachwuchs an der Reihe. In 3 Kategorien zeigten die 8 bis 14-jährigen, was sie schon drauf haben. Beim Finale am Abend konnten, mit viel Applaus begleitet, die Klassensieger nochmal ihre Kür zeigen. Ein besonderes Dankeschön möchten wir hier an Szilvia Lang, der Präsidentin des Ungarischen Fitness Verbandes richten, die sich seit Jahren äußerst engagiert und erfolgreich um den Nachwuchs kümmert.

**Mister Adonis, Men Fitness, Men Athletic**

Erstmals wurden die Männer heuer in 3 Klassen eingeteilt. In der Mister Adonis Kategorie wurden die Teilnehmer in 2 Runden, Anzug und Badehose, bewertet. Der Niederösterreicher Daniel Zeilinger, der schon im Vorjahr den Titel bei den Junioren gewinnen konnte, überzeugte in bestechender Form und gewann vor seinem stärksten Konkurrenten, dem Rumänen Dan Dumitru. Mit Nicolae Ionescu holte sich dessen Landsmann den 3. Platz. Der Steirer Christopher Dengg lag nach Runde 1 in Führung und in der Endwertung reichte es dann zum sehr guten 4. Platz. Roman Kronberger



aus Niederösterreich belegte den 5. Rang. In der Men Fitness Klasse war der rumänische Modellathlet Paul-Nicolae Catruna eine Klasse für sich und wurde von allen Juroren auf Platz 1 gesetzt. Gleich dahinter konnte Daniel Zeilinger als zweiter seine nächste Trophäe abholen. Dritter wurde Dan Dumitri aus Rumänien vor dem sehr starken Evgeny Ostrovsky. Roman Kronberger schaffte es auch in dieser Klasse unter die Top 5. Gespannt war man, ob Franz Berner, der Sieger des Vorjahres, seinen Titel verteidigen kann. Bestens vorbereitet von seinem Coach Andreas Ehrschwendtner konnte er seine Form nochmals steigern und sich den Titel in der Men Athletic Klasse holen. Jedoch

denkbar knapp, denn der Wiener Sebastian Kloibhofer lag nur einen Punkt hinter ihm und holte Platz 2. Roland Hutter aus Graz fehlte es ein wenig an Definition, um Berner und Kloibhofer zu gefährden. Somit wurde er Dritter, vor Lubomir Jurek aus der Slowakei und dem Oberösterreicher Frederic Gruber, der Platz 5 belegte. Erstmals gab es auch eine Bodybuilding Kategorie, in der auch Athleten an den Start gehen durften, die in den anderen Klassen das Gewichtslimit überschreiten würden. Sebastian Kloibhofer versuchte es auch „bei den schweren Jungs“ und gewann auf Grund seiner guten Harmonie und Härte vor Paul-Nicolae Catruna. Den 3. Platz holte der

Ägypter Mujba Sajad Bader, vor Mohammad Air Ami aus Afghanistan und Hamid Raschu aus Syrien.

**Fitness Model, Miss Fitness, Figure Over 35**  
Besonders schwer hatte es die Jury in der Fitness Model Kategorie. 22 Teilnehmerinnen wurden in 2 Klassen aufgeteilt. Bei den Teilnehmerinnen bis 165 cm gab es ein Kopf an Kopf Rennen zwischen Terusa Urvata aus Lettland und der in Österreich lebenden Ungarin Linda Lengl. Mit nur 2 Punkten Vorsprung konnte schlussendlich die Athletin aus Lettland den Siegerpokal in Empfang nehmen. Die Tirolerin Miriam Kabadas belegte in diesem starken Starterfeld den 3.





15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27

- 1 Figurbewertung der Teilnehmerinnen in der Fitness Model Klasse 1.
- 2 Modedesigner Catalin Botezatu bei der Siegerehrung.
- 3 Das tolle Starterfeld der diesjährigen Fitness World Championships.
- 4 Die Mister Adonis Teilnehmer im Vergleich.
- 5 Cindy Sastoric, Andrea G. Mihailescu, Natalie Mastná, Kamilla Koroknai, Oksana Burjakova.
- 6 Olgana Bogdanova aus Estland zeigte die beste Kür.
- 7 Miriam Kabadas, Terusa Urvata und Linda Lengl.
- 8 Catalin Botezatu und Catalin Mircan mit dem erfolgreichen rumänischen Team.
- 9 Die Niederösterreicherin Alexandra Kornicki belegte den 5. Platz.
- 10 Oleg Burinski, Präsident des Lettischen Verbandes, bei der Siegerehrung.
- 11 Vergleichsposing in der Men Athletic Kategorie.
- 12 Rückenansicht von Corina Visan aus Rumänien.
- 13 Catalin Mircan zeigte seine einzigartige „Wurm Show“.
- 14 Die Mister Adonis Teilnehmer in der Anzugrunde.

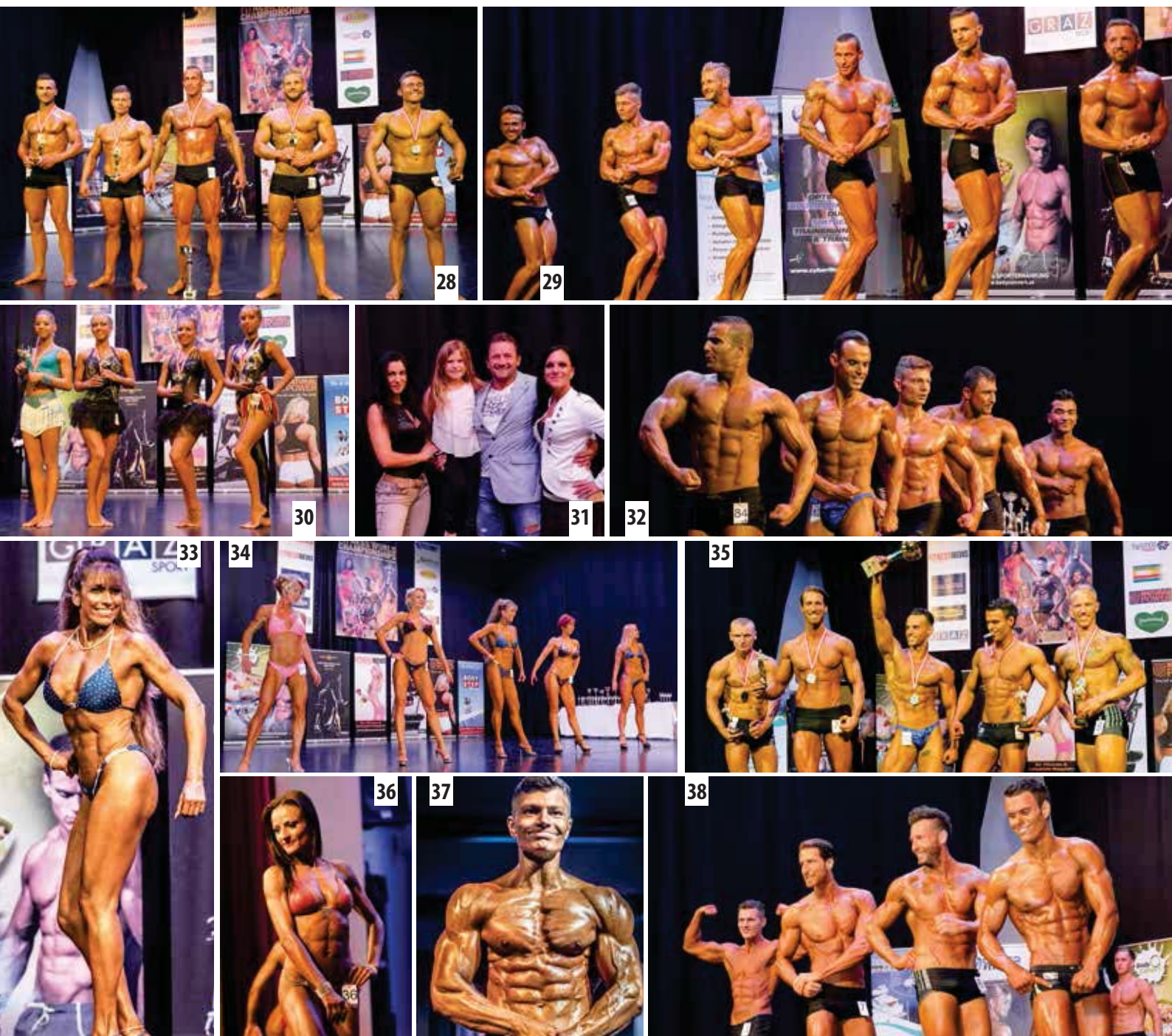
- 15 Szilvia Lang, Präsidentin des Ungarischen Fitness Verbandes, bei der Siegerehrung.
- 16 Stolz präsentierten die ganz kleinen ihre Trophäen.
- 17 Siegerehrung in der Kids Kategorie 2.
- 18 Sehr starke Leistungen sah man auch in der Kids Klasse 3.
- 19 Natalie Mastná holte den Sieg in der Fitness Model Klasse 2.
- 20 Riesen Applaus gab es für die ganz kleinen.
- 21 Bewertung im Abendkleid in der Fitness Model Klasse 2.
- 22 Tolle Kür und tolle Form von Krisztina Maroshevizi aus Ungarn.
- 23 Die strahlenden Sieger der Men Fitness Klasse.
- 24 Terusa Uvarta aus Lettland siegte in der Fitness Model Klasse 1.
- 25 Elena Mandl und Krisztina Maroshevizi.
- 26 Die Siegerin der Miss Fitness Over 35 Klasse – Elena Mandl
- 27 Christopher Dengg in Top-Form.
- 28 Franz Berner (mitte) holte sich den Sieg in der Men Athletic Klasse.

Platz vor der Rumänin Corina Visan und der Niederösterreicherin Alexandra Kornicki. In der Fitness Model Klasse über 165 cm durfte sich die Wienerin Natalie Mastná über ihren eindeutigen Sieg freuen. Andrea Gorgiana Mihailescu aus Rumänien belegte ganz knapp vor der Ungarin Kamilla Koroknai den 2. Platz. Oksana Burjakova aus Estland schaffte Rang 4 vor der Kroatin Cindy Sastoric. Dass man auch im höheren Alter noch Top Leistungen erbringen kann, das bewiesen die Teilnehmerinnen in den Klassen Over 35 und Over 40. Ein Kopf an Kopf Rennen gab es zwischen der Niederösterreicherin Barbara Thanner und der Oberösterreicherin Elena Mandl, die beide in Top-Form nach

Graz gekommen waren. Nur 2 Punkte entschieden letztlich zu Gunsten von Thanner. Ein großes Kompliment geht an die Deutsche Athletin Silvia Hahn. Seit zwei Jahrzehnten ist sie bei Fitness Wettkämpfen erfolgreich am Start. Mit 45 Jahren holte sie sich jetzt im Kammersaal, in großartiger Form, den Sieg in der Over 40 Klasse. Auch die Ungarin Elisabeth Herzog zeigte mit 49 Jahren, was alles durch konsequentes Training und Ernährung in diesem Alter noch möglich ist. Sie belegte hinter ihrer Landsmännin Moni Szepanowsky den 3. Platz. Auch in der Miss Fitness Klasse ging es um den Sieg ganz knapp zu. Olga Bogdanova aus Estland zeigte die beste Kür, Elena Mandl war in der Figurwertung auf

Platz 1. Die glückliche Siegerin mit nur einem Punkt Vorsprung hieß schlussendlich Olga Bogdanova, für die sich die weite Anreise somit gelohnt hatte. Der 3. Platz ging an die Ungarin Krisztina Maroshevizi, die eine exzellente Kür zeigte. Auf den Plätze 4 und 5 landeten Kamilla Koroknya und Elisabeth Herzog. Die Wertung Miss Fitness Over 35 ging an Elena Mandl.

Der Abend endete wie jedes Jahr mit einem „Steirischen Buffet“, wo sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Sponsoren, die Delegierten der verschiedenen Nationen und viele prominente Gäste und Freunde des Fitness-Sports, bei steirischen Schmankerln, noch lange und gut unterhielten.





39



40



41



42



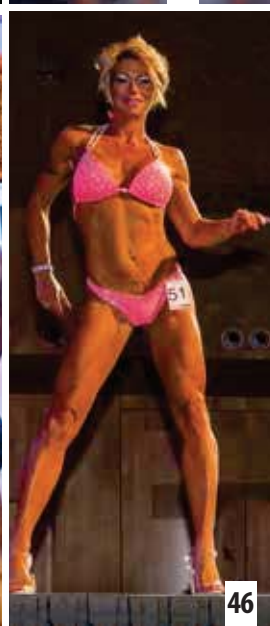
43



44



45



46



47



48



49

- 29 Vergleichsposing in der Men Athletic Klasse.
- 30 Die Teilnehmerinnen der Juniorinnen Klasse.
- 31 Nina Hafner und Peter Lopar mit Nachwuchs, Jasmine Poschinger.
- 32 „Die schweren Jungs“ der Bodybuilding Kategorie.
- 33 Mit 49 Jahren in Top Form – Silvia Hahn.
- 34 Starke Leistungen der Over 35 und Over 40 Athletinnen.
- 35 Paul-Nicolae Catruna durfte über seinen Sieg jubeln.
- 36 Valentina Iancu aus Rumänien.
- 37 Sebastian Kloibhofer verpasste nur knapp den Sieg.
- 38 Nicolae Ionescu, Dan Dumitru, Christopher Dengg, Daniel Zeilinger.
- 39 Rockte den Kammersaal – Elvis Tribute Artist Uwe Köhlinger.

- 40 Elena Mandl, Barbara Thanner und Silvia Hahn.
- 41 Vitali Malinin, Präsident des Estländischen Verbandes.
- 42 Moni Szczepanovskiy, Silvia Hahn und Elisabeth Herzog.
- 43 Miriam Kabadas konnte sich über ihren 3. Platz freuen.
- 44 Bodybuilding Urgestein Max Pangerl bei der Siegerehrung.
- 45 Der Salzburger Franz Berner holte sich in Top Form einen weiteren Titel.
- 46 Barbara Thanner – die Siegerin in der Over 35 Klasse.
- 47 Simone Houtz schaffte es diesmal leider nicht unter die Top 5.
- 48 Paul Nicolai Catruna aus Rumänien.
- 49 Natalie Mastná, Siegerin der Fitness Model Klasse 2.



ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

# flexyfit sports academy

Machen Sie ihr Hobby zum Beruf!

Das Unternehmen bietet seit 2007 Lehrgänge für sport- und ernährungsbegeisterte Menschen an. Die Flexyfit Sports Academy unterstützt ihre Kunden, um Gesundheitsthemen praktisch, einfach und erfolgreich umzusetzen.



Das akademische Ausbildungsteam setzt sich aus qualifizierten SportwissenschaftlerInnen, SportlehrerInnen, PhysiotherapeutInnen, Sportpsy-

chologInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen zusammen, welche über langjährige praktische Erfahrung verfügen und somit viele hilfreiche Tipps und fundiertes

Branchenwissen vermitteln. Das Ausbildungsinstitut ist staatlich anerkannt und nach ISO 9001- und Ö-Norm D1501 zertifiziert. Viele Gesundheitseinrichtungen und



Fitness-Clubs setzen daher seit Jahren auf die Qualifikationen der AbsolventInnen der Flexyfit Sports Academy. Die motivierende und inspirierende Vermittlung der Lehrinhalte liegt dem Institut ebenso am Herzen wie höchste Qualifikation. Das Head Office der Flexyfit Sports Academy befindet sich in Wien. Vier technisch modernst ausgestattete Schulungsräumlichkeiten, die am neuesten Stand der Technik sind (i-Pads mit 3D Animationen und Videoanalysen, usw.) sowie die Functional Fitness Area, stehen den Kundinnen und Kunden für die Praxiseinheiten zur Verfügung. Dusch- und Umziehmöglichkeiten sind vorhanden. Weitere Standorte in Österreich sind Graz, Linz, Salzburg, Klagenfurt, Innsbruck und in Deutschland München.

#### **Einstieg jederzeit möglich**

Durch den flexiblen und modular-

tigen Aufbau der Lehrgänge ist ein Einstieg jederzeit möglich. Die praxisorientierte Ausbildung findet in Kleingruppen statt, um so die Qualität des Unterrichtes zu gewährleisten.

#### **Jobsuche ([www.sportkarriere.at](http://www.sportkarriere.at))**

Durch die Kooperation mit 150 Partnerbetrieben aus der Gesundheitsbranche wird den AbsolventInnen der Flexyfit Sports Academy auch geholfen den Einstieg in die Fitnesswelt leichter zu schaffen. Für Ausbildungen gibt es zudem eine Vielzahl von Fördermöglichkeiten.

#### **Diplom Ausbildungsbereiche**

- Fitness- und PersonaltrainerIn
- Functional TrainerIn
- SportbetreuerIn
- AerobictrainerIn
- Entspannungs- und WellnesstrainerIn
- Kinder- und SeniorentainerIn
- Vitalausbildung

- Athletikausbildung
  - ErnährungstrainerIn
  - Yoga PersonaltrainerIn
- Weiters werden zahlreiche Workshops angeboten.

#### **Mehr Infos erhalten Sie unter:**

**Flexyfit Sports Academy**  
**Dietrichgasse 27**  
**1030 Wien**  
**[info@sportausbildung.at](mailto:info@sportausbildung.at)**  
**Tel.: +43 1 997 27 38**  
**[www.sportausbildung.at](http://www.sportausbildung.at)**



# Ihr Karrierestart in der Fitness- und Gesundheitsbranche!

Geschäftsbedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablöse möglich. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Die Flexyfit Plus GmbH behält sich das Recht vor, diese Geschäftsbedingungen zu ändern. Dieser Gutschein ist bis 31. Dezember 2017 (nur für Diplomalte Lehrgänge) gültig. Bildnachweis: Shutterstock

**150 €**  
**Bildungsscheck  
jetzt einlösen!**

Weitere Informationen zur  
**flexyfit sports academy**

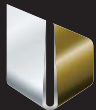
finden Sie auf [www.sportausbildung.at](http://www.sportausbildung.at)  
+43 1 997 27 38 [info@sportausbildung.at](mailto:info@sportausbildung.at)

Kurse, Infos und kostenlose Beratungstermine auf  
[www.sportausbildung.at](http://www.sportausbildung.at)





# 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](http://miha-bodytec.com) oder Sie rufen uns an unter **+49 821 45 54 92 - 0**.





# TÜV Rheinland zertifiziert EMS-Studios

Ganzheitliche Betrachtung der gesamten  
Studiolandschaft hilft Betreibern und Kunden

FOTOS: MIHA BODYTEC



Seit vielen Jahren sind die Experten von TÜV Rheinland aktiv in der Fitnessbranche. Neben den klassischen Gerätetests, beispielsweise auf der Grundlage des GS-Zeichens (geprüfte Sicherheit), zertifiziert TÜV Rheinland auch große und kleine Freizeit- und Fitnessanlagen. Insbesondere auf dem Markt der Fitnessstudios haben sich die ganzheitlichen Betrachtungen der TÜV-Experten längst etabliert. „Unsere Zertifizierungen basieren auf dem breit gefächerten Knowhow unserer Experten, unterstützt von Kooperationspartnern wie der Deutschen Sporthochschule oder dem Institut für Prävention und Nachsorge“, erklärt Matthias Lompa, Projektverantwortlicher bei TÜV Rheinland. „Zudem ermöglicht uns ein Expertenbeirat bereits in einer sehr frühen Phase, Trends und sport-physiologische Entwicklungen zu erkennen. Dies fließt dann direkt in unsere tägliche Bewertung von Fitnessanlagen ein.“ Eine Entwicklung ist auch die fortschreitende Etablierung von EMS-Studios bzw. EMS-Angeboten in klassischen Fitnessstudios.

„Die Herangehensweise bei der Zertifizierung von EMS-Studios unterliegt einer ganzheitlichen Betrachtung der Studioabläufe“, so Lompa. So werden wie bei den „normalen Studios“ zunächst die allgemeinen Anforderungen wie der Service, die Kundenverträge, die Hygiene, das Notfallmanagement, Betreuungskonzepte sowie Trainingsprogramme und Abläufe untersucht. „Wie läuft das Eingangsgespräch ab, Stichwort Anamnese, wie ist die Trainingszielsetzung und die darauf aufbauende Trainingsplanung und Durchführung“, so Lompa. Bei der Geräteausstattung orientieren sich die Überprüfungen an den besonderen Merkmalen eines EMS-Trainings, sowohl was den Gerätebereich (Geräte, Böden, Räumlichkeiten) angeht, als auch, wie die Trainingsbekleidung auszusehen hat. Darunter fallen beispielsweise Aspekte wie „welche Elektroden kommen zum Einsatz“ oder wie „sieht es mit der Leih- und Mietkleidung für Probetrainings inklusive Wäscheservice aus“. „Die EMS eröffnet in nahezu allen Sportarten völlig neue Möglichkei-

ten für den Trainer, bislang ungewohnte Trainingsfortschritte sind möglich“, erklärt Lompa. „Um dem Markt gerecht zu werden, muss allerdings von Beginn an ein hoher Qualitätsstandard gewährleistet sein.“ Bei der EMS-Studiozertifizierung von TÜV Rheinland steht daher neben der Sicherheit des Trainings auch die Transparenz der Abläufe und Dienstleistungsangebote im Vordergrund. „Unsere Zertifizierung dient einerseits als Orientierungs- und Entscheidungshilfe für den Endverbraucher, andererseits hilft es dem Studiobetreiber, sich über seine internen Abläufe und Strukturen bewusst zu werden. Damit können letztlich die Qualität gesteigert und die Kosten gesenkt werden.“ Zudem setzt man sich mit einer erfolgreichen Zertifizierung vom Wettbewerb ab, denn die Zertifizierung macht Qualität sichtbar.

**TÜV Zertifizierung für EMS-Anbieter  
TÜV Rheinland  
ab Herbst 2016  
Kontakt:  
Matthias Lompa  
matthias.lompa@de.tuv.com**



# HAPPYFIT MY LIFE

**D**as 1. HappyFit wurde im Jahr 2008 in Steyr eröffnet. Inzwischen sind es bereits 27 Studios geworden (24 in Österreich, davon 9 als HappyFit Premium und 3 in Deutschland), die sich alleamt größter Beliebtheit erfreuen. Allein im vorigen Jahr wurden vier neue Standorte, in Ried, Sierning, Leonding und Freistadt, eröffnet. Derzeit trainieren in den HappyFit Studios rund 32.000 aktive Mitglieder. Knapp 120 Mitarbeiter sind um das Wohlbefinden der Mitglieder bemüht.

Die Devise von HappyFit ist Top Qualität zu günstigsten Preisen anzubieten. So kann man Ausdauer, Kraft und Fitness auf modernsten Geräten bereits ab unglaublichen € 4,99 pro Woche trainieren. Die HappyFit Studios sind mit großartigen Cardio- und Kraftgeräten der Premium Marken wie zum Beispiel Panatta oder Life Fitness ausgestattet. Des Weiteren haben viele Studios Sau-

na, Solarium, Vibragym, Synergy360 und Crossfit. „Selbstverständlich werden die Kundinnen und Kunden auch von unseren engagierten und fachkundigen Trainern betreut. Das Konzept war von Anfang an ganz einfach, wir versuchen Leute anzusprechen, die preisgünstig trainieren möchten“, so Sven Decker.

#### Der Initiator

Sven Decker, geboren in Deutschland, kam 1993 nach Österreich und absolvierte hier sein Physiotherapie Studium. Nachdem er als Physiotherapeut bei der Gebietskrankenkasse in Steyr und im AKH Linz tätig war, wagte er 2003 den Schritt in die Selbstständigkeit. Er eröffnete in Steyr seine eigene Praxis und ein Jahr später das exklusive Fitnessstudio „Phytness“. Sven Decker war in seiner Jugend als Geräteturner aktiv und erfolgreich. Er nahm an zahlreichen Fitness- Wettbewerben teil und konnte dabei mehrere nationale und internationale Erfolge erzielen.

#### HappyFit VIP-Package

In allen HappyFit Clubs ohne Aufpreis trainieren und das von Montag bis Sonntag.

- KRAFT, AUSDAUER und FITNESS (Flatscreens im Ausdauerbereich)
  - SOLARIUM und VIBRAFIT (so oft Du willst)
  - ALL-YOU-CAN-DRINK (so viel du willst)
  - Standortspezifische Zusatzangebote: SYNRGY360/LADIESBEREICH/SAUNA
- Das SUPER-VIP-KOMBI-PAKET gibt es bei einem 24 Monats Trainingspackage bereits für unglaubliche € 7,49 pro Woche.

#### Nähere Infos:

[WWW.HAPPYFIT.EU](http://WWW.HAPPYFIT.EU) oder

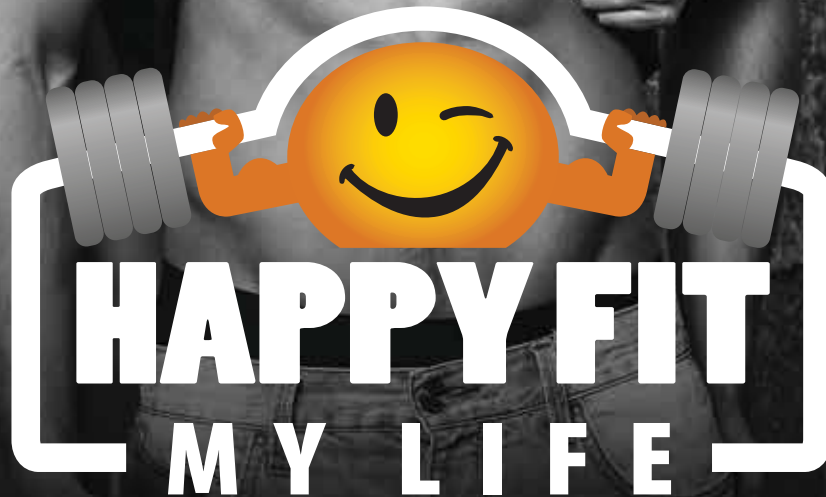
[WWW.HAPPYFIT-PREMIUM.EU](http://WWW.HAPPYFIT-PREMIUM.EU)



# TOP QUALITÄT ZUM FITTESTEN PREIS

Glückliche Muskeln  
für unglaubliche

€ **4**<sup>pro  
Woche</sup><sub>,99\*</sub>



[WWW.HAPPYFIT.EU](http://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.

# VIBROGYM

THE NEW EVOLUTION



## **VibroGym Austria**

Mag. Hans-Jörg Huemer  
Schillerpark 1, 4020 Linz  
+43 650 664 064 1  
[www.vibrogym.com](http://www.vibrogym.com)





# VIBROGYM Katsdorf

## Good Vibrations

**B**ereits seit 9 Jahren gibt es in Katsdorf, unweit von Linz, das VIBROGYM Trainingscenter, das sich seitdem größter Beliebtheit bei den vielen Kundinnen und Kunden erfreut. Diese werden von Inhaber Dominik Stöckler auch dementsprechend gut betreut, ja geradezu verwöhnt. „Motivation und Spaß beim Training, das ist der Grundstein, seine Ziele zu erreichen“, so Stöckler.

Im Vergleich zu anderen Mikrostudios hat der sympathische Oberösterreicher auch sehr lange Öffnungszeiten in seinem Institut. Man kann im Vibrogym Studio in Katsdorf von Montag – Freitag von 7.30 bis 20.30 Uhr, an Samstagen von 8.30 bis 18.00 Uhr und sogar an Sonn- und Feiertagen von 9.00 bis 12.00 Uhr einen Termin buchen. Heuer wurden 2 neue Trainingsgeräte angeschafft. Auf den VIBROGYM NEW EVOLUTION wird nicht nur effizienter und sicherer trainiert, sondern vor allem macht es noch mehr Spaß. Es gibt viele

verschiedene Programme zur Auswahl mit Hunderten von Übungen, die in Videos für Frauen und Männer präsentiert werden. Das bedienerfreundliche Touch-Screen-Display ist einfach zu verwenden und das Programm bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, um die Leistung und das Aussehen zu verbessern und optimale Trainingsmöglichkeiten, sowohl für Anfänger, Fortgeschrittene und auch für Profis zu gewährleisten. Dazu ist die Evolution mit Vibration Grips ausgestattet. Diese elektrischen Schwinggriffe sind durch

elastische Bänder mit der Vorrichtung verbunden und ermöglichen ein optimales Oberkörpertraining. Die Cardio-Color-Control Software überwacht das Training durch Herzfrequenzvariabilität. Die Kosten für das Training kann der Kunde im VIBROGYM Katsdorf selbst festlegen. Wenn jemand keine Betreuung braucht und selbständig trainieren möchte, beträgt der monatliche Beitrag bei einem Jahres-ABO € 59,-. Wer ein Personalcoaching haben will, kann zwischen 2 und 6 Mal im Monat wählen, wonach sich dann der Beitrag dementsprechend erhöht und zwischen € 70,- und € 110,- liegt.



**Dominik Stöckler**  
Inhaber  
VG Katsdorf  
Sales Manager  
VG Austria



**4223 Katsdorf, Baderberg 3**  
**vibrogym.stoeckler@icloud.com**  
**www.vibrogym-stoeckler.at**  
**Sie möchten eine VIBROGYM kaufen?**  
**Kontaktieren Sie uns unter 0650/77 70 060**





# Öle & Fette

## Was macht den Unterschied aus?

**O**liven-, Soja-, Raps-, Kokos-, Hanf-, Lein-, Palmöl und unzählige mehr - das Angebot wird, so hat man das Gefühl, immer größer. Aber welches Öl sollte man verwenden? Für die Gesundheit des Menschen sind Öle und Fette äußerst wichtig und unverzichtbar. Viele Vitamine sind fettlöslich und können nur so in den Körper gelangen. Sie können aber auch schädlich sein.

Es ist selbst für diejenigen, die sich intensiv mit dem Thema Ernährung befassen, ein nicht ganz einfaches Thema, denn die Meinungen gehen offensichtlich weit auseinander. So wird Kokosöl oder Palmöl in man-

chen Berichten und Artikeln verteu- felt, in anderen wieder als durchaus empfehlenswert dargestellt. Wir haben dazu den bekannten Ernährungswissenschaftler Mag. Christian Putscher getroffen, um für unsere Leserinnen und Leser einiges über Öle und Fette zu erfahren.

### Zur Energiebereitstellung

Dafür werden hauptsächlich gesättigte Fettsäuren und einfach ungesättigte Fettsäuren verwendet. Diese sind nicht essentiell, also nicht lebenswichtig. Beispiele für „Brutale Lieferanten, die zu 90 % aus nicht essentiellen Fettsäuren bestehen,

sind etwa: Olivenöl - Palmöl/fett - Kokosöl/fett - Avocado - Macadamiaöl. Wer einen Sixpack haben möchte, der sollte auf diese Produkte, vor allem nach dem Training, verzichten. Achtung auch bei Veggie - Produkten, in denen

“

**Ich möchte kein Öl oder Fett als grundsätzlich schlecht bezeichnen und diese nicht in gut oder schlecht einteilen. Man muss zwischen Fetten unterscheiden, die hauptsächlich zur Energiebereitstellung und jenen, die vorwiegend zum Schutz und zur Steuerung des Körpers dienen“.**

Mag. Christian Putscher

sehr viel Palmfett oder Kokosfett enthalten ist, die noch dazu meist aus Monokulturen kommen. Vegan heißt nicht, dass es gesund sein muss. Von gehärteten Fetten wie Margarine und Produkte, die daraus weiter verarbeitet werden (Kekse) sollte man auch besser die Finger lassen. Beim Erhitzen entstehen die so genannten Transfettsäuren, die bekanntlich ein gesundheitliches Risiko darstellen. Im Restaurant kann man sich auch gerne die Frage

erlauben, mit welchem Öl oder Fett die Speisen zubereitet werden.

#### **Zum Schutz und zur Steuerung**

Für die Gesundheit des Menschen sind die essentiellen Fettsäuren (Omega 3 und Omega 6) lebenswichtig. Diese können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie spielen für den Muskel-, Zucker-, Fettstoffwechsel, für das Gehirn, den

Blutkreislauf und für die Hormone (Testosteron und Östrogene) eine zentrale Rolle. Chiaöl hat beispielsweise 65 % an der essentiellen Fettsäure Omega 3. Für die kalte Küche empfiehlt es sich Hanföl, Leinöl oder Walnussöl zu verwenden. Zum Braten und Kochen sind Sojaöl, Raps-, sowie Sonnenblumenöl ideal geeignet. Wichtig ist natürlich auch immer, wie bei allem was wir zu uns nehmen, das richtige Augenmaß.

# Unsere Natur ist kostbar



## Das Schlattbauerngut

Im oberösterreichischen Ried im Traunkreis, inmitten der sanften Hügel des nördlichen Voralpenlandes, liegt auf 480 m Seehöhe das Schlattbauerngut. Einst ein alteingesessener Bauernhof, nahm hier in den Jahren 2000 bis 2003 eine Vision Gestalt an. Klaus Fronius, erfolgreich- wie ideenreicher Unternehmer, verwirklicht hier seinen Traum, biologische Landwirtschaft mit dem Energiekreislauf der Natur in Einklang zu bringen.

### Der Bio-Landbau

Auf den Feldern rund um das Schlattbauerngut wachsen und

gedeihen – im Sommer weithin sichtbar – Sonnenblumen, daneben Sojabohnen, Hanf und Dinkel, aber auch Klee und Brache. Die Fruchtfolge ist bei allen Pflanzen sorgsam geplant. Das gibt dem Boden Zeit, die er zur Erholung und zum Erhalt seiner Nährstoffe braucht. Und in den Wiesen rund um den Hof bringen die Obstbäume ihre Früchte zur Reife – allesamt Sorten, die sich seit alten Zeiten hier heimisch fühlen.

### Die Naturprodukte

Aus den Ölfrüchten der Felder – Sonnenblume, Soja und Hanf –

werden mit Schneckenpressen die wertvollen Claudius Bio-Öle gepresst. Und zwar schonend kaltgepresst, sodass der natürliche Duft und der Geschmack sowie die wertvollen Inhaltsstoffe, wie Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, erhalten bleiben. Das Sonnenblumenöl wird auch als raffiniertes Öl angeboten, sodass es sich perfekt zum Braten und Frittieren eignet. Wie die Öle sind auch die Claudius Essige zu 100 % biologisch hergestellt. So entstehen am Schlattbauerngut Bio-Essige von natürlicher Reinheit.

FOTOS: SCHLATTBAUERGUT



**FLÜSSIGES GOLD FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER!**



Kostbares vom  
**SCHLATTBAUERNGUT**  
mehr als Bio.



*Info & Bestellungen: [www.schlattbauerngut.at](http://www.schlattbauerngut.at)*

A photograph of a man and a woman lying in bed, looking tired. The woman is on the left, and the man is on the right. They are both looking towards the camera with a weary expression. The bed has white pillows and a white blanket. The background is a plain, light-colored wall.

**Wenn  
MÄNNTER  
müde sind,  
und  
Frauen  
auch!**

FOTO: THINKSTOCK



Wenn Männer wegen „Müdigkeit“ in meine Praxis kommen, meinen sie manchmal, dass sie beim Training nicht so erfolgreich sind wie sie sich das wünschen würden, meistens meinen sie aber, dass sie keine Lust haben auf Sex. „Müde“ Männer gibt es nicht so wenige, jedenfalls ist das Thema ein Dauerbrenner in meiner Praxis. Tendenz steigend. Die „Müdigkeit“ eines Mannes – sei nun fehlender Trainingserfolg oder auch sexuelle Lustlosigkeit damit gemeint – kann viele Ursachen haben, deren Evaluierung sich manchmal komplizierter gestaltet als man das denken würde. Jedenfalls gibt es viele Gründe dafür, manche liegen im Bereich der Biologie – Testosteronmangel zum Beispiel – manche auch im Bereich der Psychosomatik, manche nochmals woanders. In jedem Fall ist das Anliegen der Männer ernst zu nehmen und eine Strategie für dessen Lösung zu finden. Für die „Lustlosigkeit“ der Frau scheint ja nun eine Lösung gefunden worden zu sein, wenn auch in meinen Augen eine höchst umstrittene. Zwei Mal hat die US-Arzneimittelbehörde das „Viagra für Frauen“ durchfallen lassen, im letzten Jahr endlich hat die Lustpille die Zulassung erhalten. Die FDA billigte die Substanz „Flibanserin“, die die weibliche Lust im Bett steigern soll. Was als „Viagra für Frauen“ die Runde machte, ist natürlich nicht dasselbe wie das „Männer-Viagra“ und wirkt auch vollkommen anders. Das originale Viagra (ein Markenname der Firma

Pfizer für die Substanz Sildenafil, Anm.d.R.) ist eine gefäßaktive Substanz. Sie erweitert die Gefäße und verbessert die Durchblutung des Schwellkörpers, wodurch es zu einer Verbesserung der Erektion kommt. Das „Männer-Viagra“ hat keine Wirkung auf die Sexualzentren des Gehirns, wirkt also in keiner Weise luststeigernd. Ganz anders wirkt die Lustpille für die Frau: das Hauptproblem in der weiblichen Sexualität ist die (subjektiv als defizitär wahrgenommene) zu geringe Lust auf Sexualität, die durch die neue Tablette gesteigert werden soll. Und hier liegt die Gefahr bei dem neuen Medikament: alleine das Wissen um seine Existenz kann Frauen unter Druck setzen. Ich stelle mir schon die vielen in ihrer Sexualität unterforderten Männer vor, die das neue Medikament als Chance sehen, ihre Frauen dorthin zu bringen, wo sie sie schon immer haben wollten. Nämlich: „allzeit bereit“ zu sein. Sie werden ihre Partnerinnen drängen neben der Verhütungspille auch noch die Lustpille zu nehmen. Zweifelsohne wird dieses Medikament zu einer weiteren Leistungssteigerung „im Bett“ führen, einer Tendenz, die in unserer Gesellschaft die Sexualität nicht beflügelt, sondern eher zerstört. Auch diese „Pille“ wird – wie schon die Verhütungspille – die Frauen nicht „befreien“, sondern sie unter Druck setzen. Mir graut schon heute vor jenen Männern, die ihren Frauen die Lustpille geben, wenn sie nicht so wollen, wie sie wollen.



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](http://www.facebook.com/derMaennerarzt)

## 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

**M**uskeln, 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.



FOTOS: MAGNESIA, FITNESSNEWS

# WIKI

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

Dann bewirb dich jetzt unter  
[office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)  
Wir freuen uns auf deine  
Bewerbung.



*Lisa Marie*  
**SCHALK**  
Fit für die Bühne



**I**hr Markenzeichen sind die rote Haar-  
mähe und eine ge-  
waltige Stimme mit der  
sie jede Halle rockt. Die  
bildhübsche Steirerin  
hat im zarten Alter von 4  
Jahren mit Ballettunter-  
richt begonnen und mit

7 lernte sie bereits Violine  
spielen. Schon damals träumte  
sie davon auf der Bühne zu  
stehen und die Zuschauer zu  
begeistern. Dass man das nur  
mit harter Arbeit und Disziplin  
und dem notwendigen Talent  
erreicht, wusste sie. Am Konserva-  
torium in Wien studierte Lisa  
zunächst Musical und im Raimund  
Theater machte sie dann ihr Diplom  
als Sängerin, Tänzerin und Schau-  
spielerin. „Der Schwerpunkt meiner  
künstlerischen Tätigkeit liegt derzeit  
beim Gesang. Meine stimmliche Aus-  
bildung machte ich unter anderen  
bei Caroline Vaicek, Christina Bahlo  
und aktuell bei Ken Tamplin aus Ka-  
lifornien“, erzählt Lisa Marie. Die Voll-  
blutmusikerin hat viele Facetten, ihr  
Musik Stil ist weit gefächert und reicht  
von Funk über Soul bis Rock. „Im Som-

mer hatte ich heuer Engagements in  
London, wo ich im populärsten und  
größten Burlesque Club Proud aufge-  
treten bin“. Mit Scott Foster Harris aus  
L.A. produziert und komponiert Lisa  
gerade ein Album, das heuer noch  
auf den Markt kommt. Der Ameri-  
kaner, den sie im WUK Tonstudio in  
Wien kennen gelernt hat, ist in den  
USA bereits sehr bekannt und er-  
folgreich. „Auch in Las Vegas bin ich  
heuer schon in einer Show auftreten  
und im November fliege ich dann für  
ein paar Monate hin“, erzählt uns die  
attraktive Powerfrau bei unserem  
Treffen. Ihre Model Figur hält sie mit  
regelmäßigen Kraft- und Ausdauer-  
training im Fitness-Studio in Form.  
Dazu hat Lisa Marie auch die Leiden-  
schaft für Poledance entdeckt, wo sie  
schon bei einem recht hohen Level  
angelangt ist.



## Bodybuilding Legende

Der Wiener Christian Janatsch zählt zu den erfolgreichsten Bodybuildern Österreichs. Er gewann in den 70iger und 80iger Jahren zahlreiche Titel und bereitete sich damals im legendären World Gym in Santa Monica mehrmals auf internationale Bewerbe vor. Dort war niemand geringerer als Arnold Schwarzenegger sein Trainingspartner. Christian Janatsch ist noch immer vom Fitness- und Bodybuilding Sport begeistert und war bei den Fitness World Championships heuer wiederum als Juror dabei. Ein Treffen mit Arnold, zwar diesmal nur als Wachsfigur, gab es im Schwarzenegger Museum.



## PURES EGO

Im Foyer des Steyrer Stadtsaals konnten die Besucher der NABBA Austrian Open Meisterschaft die köstlichen Gerichte der Clean Food Schmiede PURES EGO gleich einmal ausprobieren. Inhaber Stefan Poandl und sein Team hatten dabei auch jede Menge zu tun. Die „Low-Carb, High-Protein Meals“ von PURES EGO stehen für frische Zutaten, richtige Fette, natürliche Aromen, keine Zusatzstoffe und geringen Salz- und Pfefferanteil. Die Speisen werden gekühlt direkt ins Büro, nach Hause oder auch ins Fitnessstudio geliefert. Mehr Infos für alle, die auf gesundes Essen Wert legen: [www.puresego.at](http://www.puresego.at)



## Fit mit Kokos

Sportler und Gourmets, Vegetarier oder Veganer – für alle hat die Kokosnuss etwas zu bieten. In der Küche ist die Tropenfrucht ein wahres Multitalent mit überzeugenden inneren Werten. »Fit mit Kokos« zeigt mit einer Fülle vegetarischer Rezepte, wie vielseitig die Kokosprodukte sind und wie sie sich für die Konzentration und geistige Fitness oder für einen körperlich aktiven Lebensstil, leistungsorientierten Sport und schnelle Regeneration einsetzen lassen. Das Buch beleuchtet die aktuellen Ernährungsstrategien rund um die Kokosnuss ebenso wie Fragen nach der Qualität und des Fairen Handels. Die Autoren verknüpfen dabei fachlich fundiertes Wissen mit erprobten Praxistipps und köstlichen Rezepten.



## Trauer um Hermann Kröll

Der Präsident der Special Olympics Österreich, Hermann Kröll, ist im Alter von 77 Jahren verstorben. Er hat sich seit Jahrzehnten unermüdlich für die Special Olympics eingesetzt und kann die World Winter Games 2017, für die er bis zum letzten Augenblick gearbeitet hat, leider nicht mehr selbst miterleben. Die Special Olympics Familie trauert um Hermann Kröll und wird ihn in bester Erinnerung behalten. Unser Mitgefühl gilt in erster Linie seiner Familie. Bei den Fitness World Championships in Graz konnten wir den engagierten Schladminger oftmals als Ehrengast begrüßen.

**Foto: Prof. Alfred Gerstl und Hermann Kröll.**



PROPIXEL  
| werbeagentur



# WIR HABEN DEN RICHTIGEN ANSTRICH FÜR IHRE WERBUNG...

**Wir gestalten die komplette  
Werbung Ihres Unternehmens!**

- ◆ Logogestaltung
- ◆ Bürodrucksorten
- ◆ Werbedrucksorten
- ◆ Magazingestaltung (Zeitschriften, Kataloge,...)
- ◆ Plakate, Einladungen
- ◆ Messeauftritt (RollUps, PopUps, Messewände,...)
- ◆ Package Design
- ◆ Fotografie
- ◆ Bildbearbeitung, Bildretuschen und vieles mehr,...

# CHRISTIAN RUMERSKIRCH

„keto-guy“



Im Alter von 23 Jahren machte Christian Rumerskirch seine ersten Erfahrungen mit Krafttraining. Parallel dazu war er Meisterschaftsspieler in Volleyball, Tennis und Badminton. Nach drei Jahren wurde sein Training etwas ernsthafter, aber zwei Jahre später durch einen schweren Motorradunfall, der ihn quasi in zwei Hälften geteilt hatte (Kreuzbein gebrochen, Symphyse zerrissen, alle vier Schambeinäste gebrochen), zunächst einmal gestoppt. Nach fünf Wochen Spitalsaufenthalt in Rückenlage, musste er zunächst wieder gehen lernen. Es folgten ein Monat Training zu Hause bis zum Umfallen, sowie anschließend vier Wochen Rehabilitation mit acht Stunden Therapie pro Tag. Ein Jahr später dann eine Nachoperation. Der Ehrgeiz beim

Training blieb aber aufrecht und konnte nur durch einen Wirbelschaden bei einer 320 kg Kniebeuge im Jahr 2008 gestoppt werden, der glücklicherweise operationsfrei ohne Folgeschäden blieb. Jedoch vier Jahre später, nach einem schweren Bandscheibenvorfall, der im Schlaf passierte und eine Nachwirkung des seinerzeitigen Motorradunfalls war, musste er wiederum unters Messer. Drei Monate Heimtraining, dann wieder Reha und danach die Umstellung auf Bodyweight-Training – und nur noch vereinzelt klassisches Krafttraining, das sich auf ganz bestimmte Übungen beschränkte.

#### Mit Fett zum Sixpack

Die Ernährung wurde auf Low-Carb umgestellt. Die Erfolge stellten sich

bald ein, der Fettstoffwechsel veränderte sich. Danach begann Rumerskirch sich mit ketogener Ernährung zu beschäftigen. Die zugeführte Nahrung besteht dabei aus 75–80% Fett, ca. 17–20% Eiweiß und ca. 3–5% Kohlehydraten. Mit dieser Art der Ernährung erreichte er im Juli dieses Jahres seine bislang beste Form, mit dem geringsten Körperfettanteil. Das nebenstehende Foto wurde in dieser Zeit von Günter Hofstädter geschossen. Um sich weiterzubilden hat der sympathische Wiener verschiedene Staatliche Lehrwarte- und Trainerausbildungen bei der BSPA in Linz absolviert, sowie den Dipl. Master Fitness Trainer im Dr. Gottlob Institut in Heidelberg mit Auszeichnung abgeschlossen. Er ist zertifizierter Kettlebell-Instructor nach IFKK und ausgebildeter Fitness- und Ernährungstrainer der BSA-Deutschland. Christian Rumerskirch arbeitet als Clubleiter im Friends-Health Club in Tulln und gibt sein umfangreiches Wissen als Personaltrainer, als Referent und in diversen Workshops in den Bereichen, bewusstes, differenziertes Krafttraining mit den Schwerpunkten Bauchmuskel- bzw. Core-Training, Gelenksicherung, Trainingsanalyse und -optimierung, und selbstverständlich als Ernährungsberater, weiter.

#### Ist ketogene Ernährung gesund?

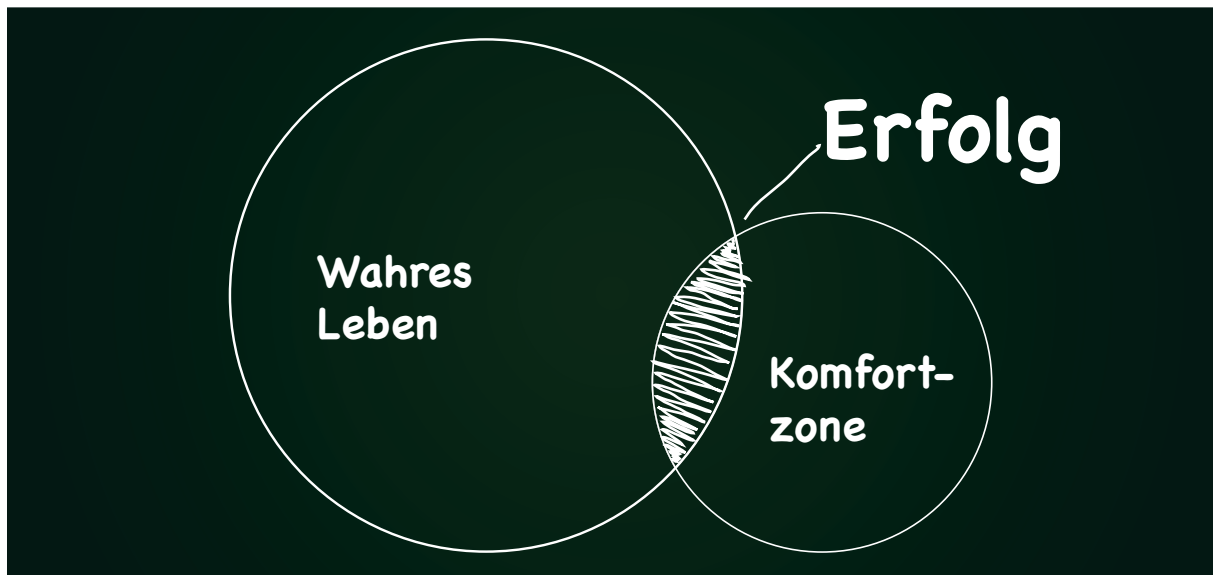
Diese Frage stellt sich zwangsläufig. Wird man ohne Kohlenhydrate überhaupt satt und kann das auch schmecken? Wenn fast keine Kohlenhydrate zugeführt werden, stattdessen viel Fett, beginnt der Körper sogenannte Ketone zu bilden. Diese Ketone, die auch in Hungerszeiten gebildet werden, versorgen dann die Zellen mit Energie.

**Mehr Infos und Einblicke zu Christians ketogener Ernährung finden sich auf seiner Facebook-Seite oder per Anfrage gerne unter: [c.rumerskirch@gmail.com](mailto:c.rumerskirch@gmail.com)**



FOTOS: GÜNTER HOFSTÄDTER

# Ausbruch aus der KOMFORTZONE



TEXT: PETER LOPAR

**E**s gibt einen Bereich, in dem sich jeder Mensch wohlfühlt. In dem es schön warm ist, keinen Widerspruch und keine Zurückweisung gibt und man nicht verletzt werden kann. Dieser Bereich bedeutet Stillstand, Stagnation, weder inneres noch äußeres Wachstum. Der wissenschaftliche Terminus hierfür – die KOMFORTZONE. Um aber inneres wie auch äußeres Wachstum zu generieren sind wir gezwungen diese Zone, die so viel Komfort verheißt, zu verlassen. Das berühmte „über den Tellerrand blicken“. Aber die Angst, sicheres Terrain zu verlassen, hindert die meisten Menschen sich weiterzuentwickeln und womöglich etwas „Größeres“ zu erreichen. Jeder kennt das: Gerade zum Jahreswechsel sind viele von uns motiviert Veränderun-

gen vorzunehmen. 10 Kilo abzunehmen, das Rauchen aufzugeben, eine Fremdsprache zu lernen oder sich beruflich zu verändern. Letztendlich sind aber so viele Ziele gleichzeitig ein „Elefantenplan“. Ein erster Schritt wäre sich tagtäglich ein kleines Ziel zu setzen. Ein kleiner Schritt auf unsicherem Untergrund, um darauf wachsen zu können. Aber selbst so kleine Schritte gehören konkret geplant und konsequent durchgezogen, in dem man den geplanten Schritt jeden Tag vorab in seinen Terminplaner einträgt. Ein Beispiel hierfür wäre vormittags 50 Liegestütze zu machen. Selbst wenn dafür zehn Fünferschritte notwendig wären. Oder den ungeliebten Nachbar grüßen, obwohl der selbst nie den Mund aufbringt. Vielleicht den Kunden anzurufen, vor dem man widersinniger Weise so großen Respekt hat, um womöglich das große Geschäft an Land zu ziehen. Wenn wir nur einen Monat lang solche kleinen Schritte aus unse-

rer Komfortzone unternehmen, ist die logische Folge daraus die erweiterte Komfortzone – also Wachstum. Wenn wir das konsequent machen, ist konstantes Wachstum garantiert. Gerade in unserem bslim Personal Training Studio beobachten wir immer wieder die Angst unserer Kunden vor dem schwereren Gewicht – der nächsten Hürde. durch die Trainer gelingt es jedoch, die Sportler zum nächsten Schritt zu bewegen. Und was geschieht nun? – Er wächst (im wahrsten Sinne des Wortes). Wir müssen bereit sein, uns unseren Ängsten zu stellen, denn das ist der einzige Weg diese auch zu besiegen. Wenn du dich heute aufraffst, um etwas zu erledigen, dass dir ein wenig Bauchweh bereitet und das jeden Tag weiter verfolgst, wirst du beim Erscheinen der nächsten Ausgabe der Fitnessnews schon das eine oder andere Aufregende erlebt haben. Du wirst feststellen, dass viele deiner Ängste unbegründet waren.



# mynewbodyclub

Training – Ernährung – Motivation

**A**ls leidenschaftlicher Sportler und Personal Trainer beschäftigt sich Peter Lopar seit nunmehr fast 30 Jahren mit jeglicher Art von sportlichem Training, Ernährung und auch Persönlichkeitsentwicklung. „Nach zahlreichen Recherchen im Internet war ich wie vor den Kopf gestoßen, welch banale Trainingspläne hier für teures Geld angeboten werden“, so Lopar. Nach genauerem recherchieren stellte er fest, dass bei den diversen Angeboten weder, für erfolgreiches Training unabdingbare Faktoren, wie metabolische noch mechanische Überlastung, noch auf trainingsrelevante Notwendigkeiten wie Kadenz, Frequenz, Volumen, Amplitude und

dergleichen eingegangen wird. Die Idee zu mynewbodyclub.com war geboren. Mit seinen zwei erfolgreichen Sportlerkolleginnen Jasmine und Lebensgefährtin Nina fing er im Herbst 2015 mit der Ausarbeitung eines in dieser Form so noch nicht angebotenen Konzeptes an. „Unsere Idee war sowohl Training, Ernährung wie auch Motivation als All-In-Konzept zu entwickeln.“ Zu allererst wurde das Buch „Gonna fly now – Lebe deinen Traum“ als Motivationsgrundlage geschrieben. In weiterer Feinstarbeit entwickelte das Team einen Ganzjahres-Trainingsplan, jeweils 6 Wochen Aktivität gefolgt von einer 1-wöchigen Dekonditionierungsphase, um dann das Ganze schluss-

endlich mit einem Ernährungsmodul abzurunden, das durch hinterlegte Formeln für jeden individuell anpassbar ist.“ Um das Ganze natürlich nicht zu kompliziert zu gestalten, haben wir sowohl auf Facebook, Instagram wie auch youtube eigene Channels implementiert, in denen wir immer wieder leicht verständlich auf unsere Trainingsmethoden und auch diverse Mahlzeitenzubereitungen eingehen. Unserer Überzeugung nach haben wir mit mynewbodyclub für Sportler, Abnehmwillige, oder einfach Menschen die sich mehr vom Leben erwarten ein Tool mit Tiefgang entwickelt.  
[www.mynewbodyclub.com](http://www.mynewbodyclub.com)  
[www.facebook.com/mynewbodyclub](https://www.facebook.com/mynewbodyclub)





# Sonne ist Leben

## Warum Sonne und Solarium gut tut.

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

### Auf die Dosis kommt es an

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

### Moderne Solarien – es hat sich einiges getan

Neben den biopositiven Effekten

und dem „Balsam für die Seele“ steht meist der kosmetische Nutzen des Sonnenlichts im Fokus. Mit einem goldenen Teint wirkt das Hautbild ebener, kleine Hautunreinheiten werden verdeckt – und wir sehen einfach gesünder und fitter aus. Was die meisten jedoch nicht wissen: in den letzten Jahren hat sich bei den Solarien einiges getan. Für zusätzliche Sicherheit sorgen bei einigen Solarien Hautsensoren („Sonnenengel“ oder „Beauty Angel“), mit denen Ihre individuelle UV-Empfindlichkeit gemessen wird. Das Solarium errechnet ein individuelles Besonnungsprogramm, das nur soviel UV abgibt, wie Ihre Haut an diesem Tag gut vertragen werden kann. So wird Sonnenbrand sicher vermieden und Sie können die Sonne ganz entspannt genießen.

### So wirkt das Licht

Während früher fast nur UV-A zum Einsatz kam, verfügen moderne Solarien über ein ausgewogenes Lichtspektrum. UV-A sorgt für die direkt sichtbare Bräune und verbessert die Blutfließeigenschaften, was vor allem bei Bluthochdruck wichtig ist. UV-B baut eine lang anhaltende, indirekte Pigmentierung auf, die auch als natürlicher Son-

nenschutz, z.B. vor dem Urlaub im Süden, dient. Außerdem ist UV-B für den Aufbau von Vitamin D verantwortlich. Ganz neu ist die Hybrid Technologie in Solarien: Das Sonnenlicht wird durch rotes „Beauty Light“ ergänzt. Das rote Licht verbessert Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Haut, was auch bei geringerer UV-Dosis eine schöne Bräune ermöglicht. Außerdem regt das Beauty Light die Hautzellen zur körpereigenen Regeneration an und hält sie so jugendlich frisch. Lassen Sie sich in Ihrem Sonnenstudio zur richtigen Besonnung beraten – und gönnen Sie sich etwas Sonne. Sie haben es sich verdient!

**RUHA-Stelmüller GmbH&Co.KG**

**Estermannstraße 8, 4021 Linz**

**Tel.: 0732/778583**

**www.ruha.at**

**Filiale West**

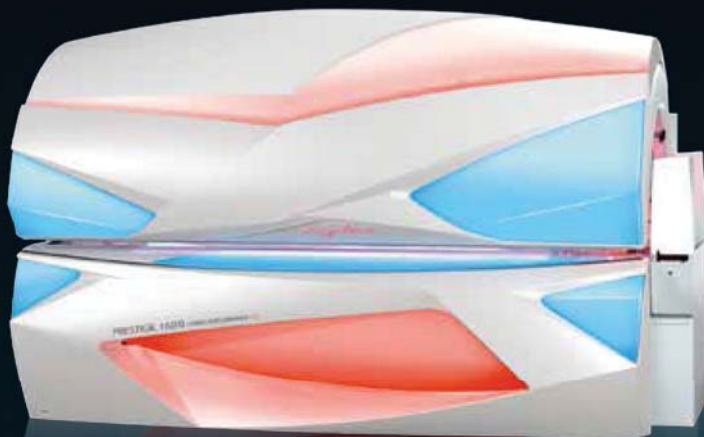
**Gewerbestraße West 5, 5722 Niedersill**

**Tel.: 06548/201920**

**RUHA**  
RUHA-Stelmüller

WELTNEUHEIT

# SONNEN MIT **PRESTIGE**



## **PRESTIGE 1600** ▶ HYBRID PERFORMANCE LED

Das neue Topmodell von Ergoline setzt mit der weiterentwickelten Hybrid Performance und Beauty Light LED den neuen Maßstab in der Bräunungstechnologie. Die einzigartige Kombination aus UV und Rotlicht ermöglicht eine besonders schöne und intensive Bräune mit gleichzeitiger Hautpflege. Ganz neu ist auch Personal Sunstyle. Per Knopfdruck erhält jeder Kunde seine persönliche Wunschbräune. Die komplette Wohlfühlausstattung, inklusive dem besonders einfach zu bedienendem Bluetooth Connect, bietet Luxus auf höchstem Niveau.

**Wann sind Sie bereit für mehr Prestige in Ihrem Studio?**



*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](http://technogym.com/skillmill)



MULTIDRIVE  
(ZUM PATENT ANGEMELDET)

 join us on facebook [www.facebook.com/technogym.austria](http://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](mailto:info@fitnesscompany.at) | [www.technogym.at](http://www.technogym.at)

## SKILLMILL™

ATHLETIC PERFORMANCE TRAINING

**TECHNOGYM**

The Wellness Company