

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

April/Mai 2/2016 €4,-

NINA KRAFT
Die neue ORF
Powerfrau

**CINDY
LANDOLT**
Der heißeste
Schweizer
Fitness-Export

FITINSIDER
News & People

LET'S MOVE
FOR A BETTER
WORLD

**MANN &
HORMONE**
Dr. Georg
Pfau

EMS – TRAINING
Weiter auf Erfolgskurs





JETZT HÄNDLER WERDEN!

NEU!

USN
AUSTRIA

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

WWW.USNONLINE.AT

FITNESSCLUB SHOPKONZEPTE | USN HÄNDLER WERDEN



8



12



26



34



42



16

4 **Fitinsider**
News & People

8 **LETS MOVE**
FOR A BETTER WORLD

12 **fitbox®**
Anders als die Anderen

16 **FITGALA 2016**
Toller Abend im Casino Linz

22 **Fotoshooting**
In der Panzerhalle

26 **Cindy Landolt**
Der heißeste Schweizer
Fitness-Export

30 **HappyFit**
Sexy Kurven durch Krafttraining

32 **Nina Kraft**
Die neue ORF Powerfrau

34 **Mag. Christian Putscher**
Power-Ernährung im Frühling

38 **Dr. Georg Pfau**
Die Männersprechstunde

40 **Studiotipp**
Feel Well Superfit

44 **Martin Hoi**
The Carinthian Steel Man

IMPRESSUM Herausgeber und Verleger FITNESSNEWS Papula KG 4048 Puchenau Mittelpromenade 83 Telefon 0650/2436389 UID-Nr ATU60827626 e-mail office@fitnessnews.at
Chefredakteur Pia Papula Ständige Mitarbeiter Herbert Somplatzki Dr. Georg Pfau Erika Papula Oxana Zelinski Peter Lopar Fotografie Hans Kühnl Günter Hofstädter Grafik & Design PROPIXEL Werbeagentur 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. Juni 2016

www.fitnessnews.at

Feedback

Für alle Top-Platzierten des Fitness Model International Contest gab es eine GOOIX Watch der bekannten Lifestyle Uhren- und Schmuckmarke. Auch die Schweizerin Jessica Gismondi konnte eine mit nach Hause nehmen. Vom Event war sie, wie alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, überaus begeistert und meinte: „Was für ein aufregender und imposanter Abend im Casino Linz. Die Location war überwältigend für mich. Auf der Bühne beeindruckten mich das tolle Publikum, die vielen Fotografen, das Fernsehen und die faire und kompetente Jury. Ich komme auf alle Fälle wieder“.



Gut aufgewärmt

Das hat offensichtlich der Amstettner Daniel Zeilinger, der beim Auftakt der heurigen Fitness Model International Tour den Sieg vor Routinier Franz Berner holte. Der nahm es aber überaus sportlich und hat bei den Fitness World Championships am 24. September im Grazer Kammersaal bereits Revanche angesagt. Wer bei der 16. Auflage dieses Events als Teilnehmer noch dabei sein möchte, kann sich am 11. Juni in Kirchberg/Tirol qualifizieren. Das gilt sowohl für Damen, wie auch für Herren. Mehr Infos: office@fitnessnews.at

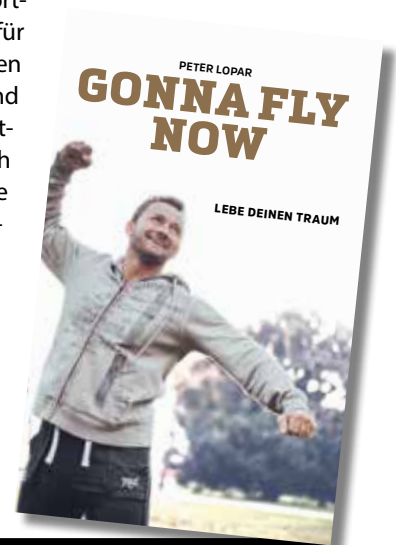
Völkerverbindend

Der 50. Arab International Kongress für Fitness & Gesundheit wurde im Februar in Wien abgehalten. Gastgeber war Mustafa Hassanen, der nach Arnold Schwarzenegger als Österreichs erfolgreichster Bodybuilder gilt und 1992 den Univesum Titel gewinnen konnte, bevor er seine erfolgreiche Profikarriere startete. Internationale Sprecher referierten im Festsaal der VHS-Döbling zu Gesundheits- und Fitness Themen. Auch der kulturelle Austausch wurde zwischen den teilnehmenden Ländern mit Musik gepflegt. **Foto: Mustafa Hassanen mit Amer Smadi (Jordan TV).**



Buchtipps

Der Kärntner Peter Lopar hat soeben sein neuestes Buch „Gonna Fly Now“ - Lebe deinen Traum, herausgebracht. Der Autor absolvierte Ausbildungen als diplomierter Ökotrophologe wie auch zum Personal Trainer, sowohl im physischen als auch im psychischen Bereich. Er agiert als Sport- und Athletikdirektor für diverse Institutionen und Sportvereine und betreut zahlreiche Spitzensportler. Das Buch soll Menschen die Möglichkeiten aufzeigen angestrebte Ziele endlich zu erreichen. „Am Ende deiner Tage wirst du nur eines bereuen – die Dinge, die du nicht getan hast...“



NATURALPOWER®

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

Messe besuchen und loslegen:

Neue „Active Hall“ der FIBO bietet großes Mitmach-Angebot



Wem kann man nichts in Sachen Zumba vormachen, wer kann als erster den Burj Khalifa in Dubai erklimmen und wer schafft die Street Workout Challenge? In der neuen „Active Hall“ der FIBO können Besucher erstmals im großen Stil selbst aktiv werden. Hier bietet sich vom Kraft- und Cardio-training über Cycling und Functional Training bis zum Group-Workout die einmalige Gelegenheit, die neuesten Trends und Produkte im Markt zu testen. Das Angebot in der Halle 4.1 der FIBO PASSION ist speziell für Fitness-Fans geschaffen worden und findet so auch nur am FIBO-Wochen-

ende, 9. und 10. April, statt, wenn die Messe auch für Privatbesucher geöffnet hat. Die FIBO PASSION findet gemeinsam mit der FIBO EXPERT und der FIBO POWER vom 7. bis 10. April auf dem Kölner Messegelände statt.

Kurz, knackig und effektiv: EMS-Training

In der FIBO Active Hall gibt es die einmalige Gelegenheit, selbst in einen EMS-Anzug zu schlüpfen und das intensive Training mittels Elektrostimulation auszuprobieren. Ermöglicht wird dies durch terra sports, einen noch relativ jungen Anbieter von EMS-Einrichtungen auf dem deutschen Markt, der ver-

deutlich, wie stark das Segment momentan wächst. 17 terra sports-Filialen gibt es momentan, 100 sind insgesamt in Planung. Auf der FIBO ermöglicht das Unternehmen in Kooperation mit miha bodytec Privatbesuchern, die Vorteile von EMS selbst auszuprobieren. Die Funktionsweise des Trainings ist revolutionär: Agonist und Antagonist sowie die tiefer liegende Muskulatur werden gleichzeitig durch elektrische Impulse stimuliert. Dadurch lassen sich sowohl gezielt bestimmte Muskelgruppen als auch der gesamte Körper schonend und effektiv trainieren.

Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS

Ausgabe inserieren



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

#01
vitaclub süd



„Let's move“ für eine aktive Jugend!

„Let's move for a better world“, die weltweite Kampagne von Technogym, lockte von 1. bis 19. März 2016 mehr als 8.500 Fitnessbegeisterte in 17 heimische Fitnessclubs. „Im weltweiten Landes-Ranking landete Österreich auf Platz 5, das ist eine unglaubliche Leistung“, freut sich Gottfried Wurpes, dessen Fitness Company die österreichische Version der weltweit größten Wellness-Kampagne ausrichtete. Mit vollem Elan dabei waren auch Größen der heimischen Sportwelt wie Marcel Koller und Olympiasieger Matthias Mayer.

Mit der Aktion „Let's move for a better world“ möchte der Premium-Fitnessgeräte-Hersteller Technogym aus Italien möglichst viele Menschen

in Bewegung bringen. Gleichzeitig geht es darum, auf das Problem von Fettleibigkeit als eine der folgenschwersten Krankheiten des 21. Jahrhunderts – speziell bei Kindern

und Jugendlichen - aufmerksam zu machen.

The Fitness Company organisierte heuer zum zweiten Mal die österrei-



#02
Fit for Life Gmunden



#03
Fit for Life Regau



chische Version von „Let's move for a better world“. 2016 nahmen 17 Fitnessclubs in ganz Österreich, darunter zwei vita clubs in Salzburg, zwei Fit for Lifes, Elite und Feel Well in Oberösterreich sowie der Fitnessclub Bodystyle in Wien an der Aktion teil. Im Rahmen der Challenge waren nicht nur Mitglieder, sondern alle Fitnessfans eingeladen, in die teilnehmenden Fitnessclubs zu kommen, um an den Technogym-Geräten zu trainieren und dabei MOVEs zu sammeln.

**Gewinner vita club Süd:
3,8 Millionen Moves**

MOVEs ist die Maßeinheit für Bewegung von Technogym, die über den mywellness key aufgezeichnet wird.

Mittels cloud-Plattform der mywellness cloud von Technogym wurden die an den Fitnessgeräten aus Italien gesammelten MOVEs weltweit aufgerechnet. Flankiert wurde „Let's move for a better world“ in Österreich von einer groß angelegten Social-Media-Kampagne. Dabei wurden über insgesamt 16 Facebook-Accounts mehr als 13 Millionen Menschen erreicht und über eine Million Aufrufe getätigt.

Zudem machten sich zahlreiche heimische Sportler und Promis für die gute Sache stark. So etwa unterstützten Marcel Koller, Teamchef der österreichischen Fußballnationalmannschaft, oder ÖSV-Rennsportdirektor Markus Gandler die

Kampagne. Aber auch ÖSV-Sportler wie Olympiasieger Matthias Mayer, Michael Matt, Biathlon-Vizeweltmeister Dominik Landertinger oder das Austria Ski-Nationalteam „Nordische Kombination“ traten als Motivatoren für „Let's move“ auf.

**Familientage, Yellow Night
und Frauentage**

Die Begeisterung in den teilnehmenden Fitnessclubs „für den guten Zweck“ zu trainieren, war enorm. Besonders viele MOVEs kamen an den speziellen Thementagen zusammen, wie etwa der Yellow Night, die weltweit am 11. März stattfand. Dabei war „Training für die gute Sache“ bis tief in die Nacht mit Musik

#04
Injoy Graz Süd



vom Live-DJ und Partystimmung möglich. Aber auch die Familientage, die Schultage oder der Frauentag am 8. März, dem Weltfrauentag, stießen auf große Resonanz bei den Trainierenden.

Am Ende der Aktion führte mit 3,8 Millionen MOVEs der vita club Süd von Conny und Christian Hörl aus Salzburg die österreichweite Rangliste der Fitnessclubs mit den meisten MOVEs an. Auf Platz zwei mit 2,7 Millionen MOVEs rangierte Fit for Life Gmunden von Roswitha und Marko Mörl, dicht gefolgt vom Fit for Life in Regau. Dieser landete mit 2,5 Millionen MOVEs auf Platz drei.

Technogym-Equipment für genannte Schulen

Die drei Sieger-Fitnessclubs erhielten von The Fitness Company Technogym-Equipment im Gesamtwert von 18.000 Euro geschenkt. Dieses spenden die Fitnessclubs an ihre zuvor genannten Schulen aus ihrer näheren Umgebung und können so den Schülern dort zu mehr Bewegung verhelfen.

„Let's move for a better world“ ist die weltweit größte Wellness-Kampagne mit dem Ziel, Jugendliche für Fitness und Bewegung zu begeistern. Heuer setzten sich im Rahmen der Aktion mehr als 120.000 Fitnessbe-

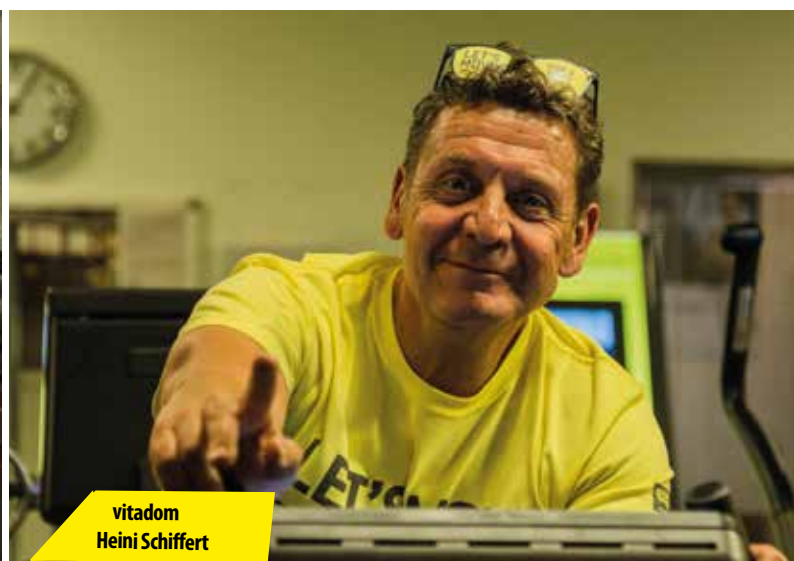
geisterte in 513 Fitnessclubs und 21 Ländern der Welt in Bewegung, um die nächste Generation für einen aktiven Lebensstil zu begeistern.

Info: Technogym und The Fitness Company

Seit 20 Jahren wird bei Technogym im italienischen Cesena intensiv daran gearbeitet, den Wellness-Gedanken um die Welt zu tragen. Die rot-weiß-rote Version von „Let's move for a better World“ wird von The Fitness Company mit Headquarter im oberösterreichischen Leonding ausgerichtet. Das Unternehmen von Gottfried Wurpes ist Generalimporteur von Technogym-Fitnessequipment in Österreich, Tschechien und



Gottfried und Katarina
Wurpes mit Hans-Jörg Huemer.



vitadom
Heini Schiffert



#05
vita club West



#06
Life Fitness



der Slowakei und zudem Marktführer, wenn es um den Vertrieb von Fitnessgeräten und die Ausstattung von Fitnessclubs, Hotels und Gesundheitseinrichtungen geht.

The Fitness Company
Kornstraße 1
4060 Leonding
Tel. +43 (0)732 671 000
www.fitnesscompany.at
www.technogym.com/letsmove

injoy graz süd
Uwe Maninger



ÖSTERREICH RANKING



#LetsMoveforaBetterWorld



Anders als die Anderen

Das Franchisesystem fitbox®

EMS-Training kann der Endverbraucher in den unterschiedlichsten Formen genießen. Im Rahmen eines Personal Trainings, als Zusatzangebot in seiner Fitnessanlage oder auch in einem der Micro Studios. Wir möchten Ihnen eine erfolgreiche Franchise-Kette vorstellen, die EMS-Training mit dem sogenannten 3-ECK Ansatz verfeinert hat: das Unternehmen fitbox®.

fitbox® ist ein etabliertes Unternehmen und seit 2011 mit der Firmierung fitbox® auf dem deutschen Markt vertreten ist und seit 2015 das fitbox®-Konzept als Franchise anbietet. Mittlerweile umfasst das Netzwerk um Ingo Huppenbauer und Dr. Björn Schultheiss - beide Gründer und Geschäftsführer von fitbox® - 11 Studios europaweit. Sechs Filialen in Deutschland, zwei Standorte in Österreich und drei in Moskau. Vier weitere Deutschlandfilialen stehen im ersten Quartal 2016 vor ihrem Opening.

Die Macher von fitbox®

Huppenbauer und Schultheiss sind waschechte BWLer die sich seit dem Studium kennen. Das gemeinsame Studium und die Leidenschaft für sportliche Ausrichtungen wie Marathon und Extrem-Ski verbindet die zwei. Schultheiss war als Marketingleiter von Europas größter Fitnesskette

tätig und Huppenbauer agierte als Berater für Sales-Strategien. Auf der Suche nach einer beruflichen Ausrich-

tung im Bereich Selbständigkeit stießen sie auf der FIBO 2009 erstmals auf EMS-Training. Das EMS-Training erfor-



dert einen geringen Zeitaufwand, garantiert höchste Effektivität und bringt in kurzer Zeit sicht- und messbare Ergebnisse. Die ideale Kombination von einer dem Zeitgeist entsprechenden Trainingsform und der perfekten Umsetzung des Dienstleistungsgedanken faszinierte die zwei Unternehmer. Die Idee, mit dieser Trainingsmethode ein eigenständiges Konzept zu entwickeln, was schlussendlich ein Filialsystem wurde, war schnell geboren.

Das fitbox® Studio

Die Wahl des EMS-Trainingsgerätes fiel zweifelsfrei auf miha bodytec. Der Marktführer liefert TOP-Qualität, einen unschlagbaren Support und hat immer die Nase vorn. Zur Ausstattung gehören pro fitbox® Studio vier EMS-Trainingsgeräte, wobei der feine Unterschied das angebotene Trainingskonzept darstellt. Der fitbox® 3-ECK Ansatz ist eine ausgereifte Balance zwischen Ernährungscoaching, Cardio-EMS und Karft-EMS. fitbox® bietet ein ausgereiftes Paket, was den Start in die eigene Selbständigkeit erheblich vereinfacht. Der EMS-Markt hat viele Besonderheiten, die ihn vom herkömmlichen Fitnessstudio Markt deutlich unterscheiden. Davon können nicht nur Jungunternehmer sondern auch Branchenexperten profitieren. Das Credo „Out oft the Box“

ist als gestalterisches Gesamtkonzept zu verstehen und wurde schon mit Designpreisen gekürt. Das High-End Design der Innenausstattung spiegelt die gradlinige, simple und geniale Komposition von fitbox® wieder.

Der Support

Schon vor der Eröffnung des eigenen Studios unterstützt die fitbox®-Zentrale umfassend mit Standortanalyse, Businessplan, Mitarbeitersuche und fundierten Schulungen. Man wird quasi von Stunde Null bis zur finalen Eröffnung begleitet und darüber hinaus kontinuierlich supportet. Absolute Stärke von Huppenbauer und Schultheiss sind ausgereifte Marketingstrategien. Hier wird deutlich, welchen Background die zwei Macher mitbringen. Die meisten Eröffnungen stehen mittels durchdachtem Vorverkauf mit den jeweiligen Mitgliederzahlen kurz vor ihrem Break Even. Eine Besonderheit in der Beitragsstruktur ist die eigens entwickelte Flex-Rate. Ein individuell auf die Bedürfnisse des Kunden ausgezirkeltes Beitragsmodell.

Der fitbox® 3-ECK Ansatz

Wenn man sich für fitbox® entscheidet, entscheidet man sich für das erste echte EMS One-Stop-Fitnessstudio. Der Unterschied: Man bekommt al-

les was für eine langfristige effektive Fitness wichtig ist, an einem Ort aus einer Hand. Personal Trainer, die den Kunden mit EMS gestütztem Cardio- und Krafttraining sowie EMS spezifischer Ernährungsberatung betreuen. Der fitbox® 3-ECK Ansatz ist das Ergebnis aus vielen Jahren Erfahrung und Research des fitbox Teams und bedeutet positive Körperentwicklung.

Egal welche körperliche Veränderung im individuellen Fokus stehen, der Erfolg entsteht immer aus dem Zusammenspiel von Ernährung, Cardio und Krafttraining. fitbox® ist dafür der perfekte Partner – alles aus einer Hand – alles unter einem Dach. One-Stop-Fitness eben. fitbox® weiß es: Du bist viel stärker als Du glaubst.

FAKTS

Gegründet: 2011

Anzahl Studios:

5 Studios in Eigenregie,
6 Studios von Franchisepartnern

Ziel:

20 Studios Ende 2016 in DE / AT

Geschäftsmodell:

Franchise

www.fitbox.de

www.fitbox-franchise.com

FOTOS: FITBOX GMBH





Die perfekte Ergänzung zum TomYang BBQ Lifestyle Grill – der TomYang BBQ Tisch – ist nun endlich verfügbar. Die TomYang Tisch-Variante bereitet das schönste & bequemste Essvergnügen à la TomYang, das es jemals gab, da der Grill dabei in den Tisch eingebaut

wird und so für das richtige Ambiente gesorgt ist. In Kombination mit dem Edelstahlring, der um den Grill verläuft, bilden der Tisch und der TomYang Grill eine designvolle Einheit. Für die Zeit, in der der Lifestyle-Grill mal nicht in Verwendung ist, gibt es eine Abdeckplatte für die Ausparung in der Mitte, die den TomYang BBQ Tisch zu einem ganz gewöhnlichen Tisch werden lässt. Der Austausch erfolgt im Handumdrehen – Abdeckplatte raus und Edelstahlring rauf. Zum Abschluss wird der TomYang

BBQ lediglich noch in den Edelstahlring hineingehängt und schon ist der zuvor normale Tisch in den TomYang BBQ Tisch transformiert. Diese neue und besondere Form des Essvergnügens ist nun im Tom Yam Restaurant in Linz selbst auszuprobieren. Das besondere Flair des thailändischen Restaurants, in der Johann-Konrad-Vogelstraße, lässt die Gäste fühlen, als wären Sie auf Urlaub. In Verknüpfung mit dem außergewöhnlichen, gesunden und genüsslichen TomYang BBQ bleibt kein Wunsch mehr offen und einem gemütlichem Mittag-/Abendessen steht nichts mehr im Wege.



TomYang
MORE THAN JUST BBQ

BBQ Empire GmbH
Gusshausgasse 7
4040 Linz
Tel.: +43 720 7753 49
office@tomyang-bbq.com
www.tomyang-bbq.com



FOTOS: WERNER HARRER, HANS KÜHNL

FIBO 2016

07. – 10. April

Halle 5.2 (EMS-Halle)

EMS & PT Infosymposium

Zukunftsmarkt EMS (Elektro-Muskel-Stimulation)

Eine Trainingsform ist auf dem Vormarsch!
Holen Sie sich den vollständigen Überblick!

EMS aus Sicht der Wissenschaft

Neueste Erkenntnisse und Stand der Forschung

Best Practice EMS

Die relevanten Franchise- und Lizenzsysteme stellen sich vor

Varianten, Kombinationen und Anwendungsmöglichkeiten EMS

Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
EMS für Fitness und Therapie

Best Practice EMS

Möglichkeiten der individuellen Umsetzung:
mobil, stationär oder Shop-in Shop

Marketing und Vertrieb

Kunden gewinnen im Zukunftsmarkt EMS

EMS im Leistungssport

Aus der Praxis für die Praxis

Einheitlicher Qualitätsstandard für EMS-Anbieter

Perspektive EMS-Markt

Unterstützung und Information für Existenzgründer

Get-together

Roundtable, Austausch

Das vollständige Programm finden Sie auf
www.gluckerkolleg.de/EMS-Symposium

Weltweit erstmalig --- Zweisprachig in Deutsch und Englisch --- 20-Minuten Vorträge zu allen relevanten Themen --- Teilnahme kostenfrei --- Besuch einzelner Vorträge möglich --- Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

Das Anmeldeformular und weitere Informationen finden Sie unter :
www.gluckerkolleg.de/EMS-Symposium



1



FITGALA 2016

Der „fitteste“ Abend im Casino Linz

Bis auf den letzten Platz war das Linzer Casineum bei der heurigen FITGALA besetzt. Neben Geschäftspartnern, Studiobetreibern, Trainerinnen und Trainern waren auch wiederum viele prominente Persönlichkeiten gekommen und erlebten einen spannenden und unterhaltsamen Abend.

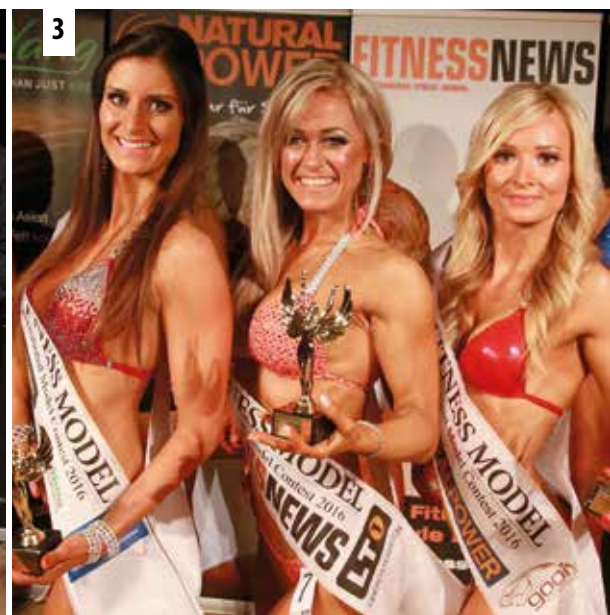
Nina Kraft und Alex Pletz führten mit Charme und Witz als Moderatorenteam durchs Programm und holten dabei interessante Gäste zum Small Talk auf die Bühne. So stellte etwa Peter Lo-

par sein soeben erschienenes, noch druckfrisches Buch „Gonna Fly Now“ vor. Ernährungsprofi Mag. Christian Putscher erzählte über seine Arbeit mit den Topkickern von Bayer Leverkusen, die er seit dem Sommer

des Vorjahres unter seine Fittiche genommen hat. Der Kärntner Riese Martin Hoi, einer der stärksten Männer der Welt, zeigte wie man eine Bratpfanne mit bloßen Händen zusammenrollt.



2



3



4



5

Einer der Programmpunkte war auch der FITNESS MODEL® International Contest, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus insgesamt 6 Nationen von einer internationalen Fachjury zuerst in Abendkleidung und in Runde zwei dann im Bikini, beziehungsweise der Badehose bewertet wurde. Das Starterfeld war heuer sehr stark und die Jury hatte es wahrlich nicht leicht zunächst einmal die Top 6 zu finden. Nach vielen Vergleichen

schaffte es die Kärntnerin Simone Houtz auf Platz 6. Nur ganz knapp vor ihr konnte sich Bianca Kilian aus Deutschland qualifizieren. Der 4. Platz ging an die Oberösterreicherin Monika Laus, die ebenfalls wie Simone Houtz erstmals am Start war. Jessica Gismondi, die aus der Schweiz angereist war, freute sich über den 3. Platz und musste nur Christina Römisch aus Deutschland und Linda Lengl aus Wien den Vortritt

6



- 1 Die Teilnehmerinnen des Fitnessmodel International Contest.
 2 Gottfried Wurpes (CEO The Fitness Company) und Herbert Czech (Waldquelle) bei der Siegerehrung.
 3 Jessica Gismondi, Linda Lengl und Christina Römisch.

- 4 Die strahlenden Siegerinnen und Sieger.
 5 Strongest Man Martin Hoi mit Nina Glaser und Ina Abdou.
 6 Linda Lengl gewann den Fitness Model Contest.

lassen. Bei den Männern war der oftmalige Mister Adonis Sieger Franz Berner aus Salzburg der klare Favorit. Doch der Niederösterreicher Daniel Zeilinger konnte diesmal die Jury, bestehend aus Ex-Mister Universum Mohamed Mustafa, Bodybuilding-Legende Max Pangerl, Runtastic Fitness-Coach Lunden Souza, Markus Kittner vom deutschen Fitness Verband, Ex-Europameisterin Elisabeth Resch und der 5-fachen Miss Fitness Andrea Eckerl, überzeugen. Sebastian Kloibhofer aus Wien bot ebenfalls eine sehr starke Leistung und schaffte mit Rang 3 noch den Sprung aufs Stockerl. Bevor Gottfried Wurpes (CEO von The Fitness

Company) und Herbert Czech die Siegetrophäen überreichten, gab es noch eine temperamentvolle und hinreißende Capoeira Show von Mestre Xuzo und seinem Partner. Beim abschließenden Buffet ließen sich die Gäste die Schmankerl aus der Küche des Casino Restaurants „Cuisino“ schmecken und dabei wurde noch bis spät in die Nacht diskutiert, gefeiert, alte Freundschaften gepflegt und neue geschlossen. Die Fitgala ist zum alljährlichen Treffpunkt der Fitnessbranche geworden. Vielleicht sind auch Sie im nächsten Jahr dabei, wenn es heißt: „Herzlich Willkommen im Casino Linz zur FITGALA 2017“.

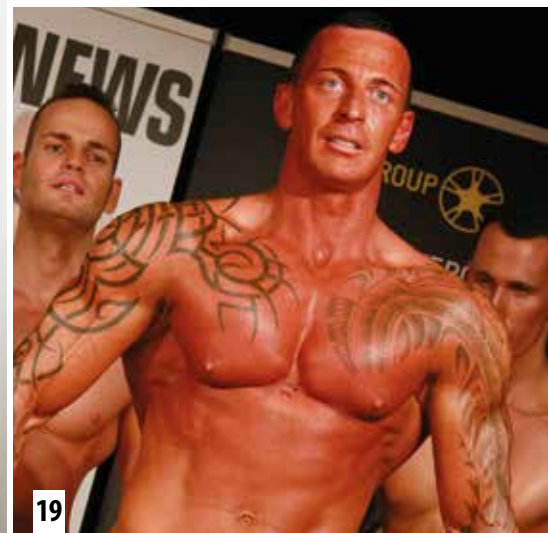




17



18



19



20



21



22



23



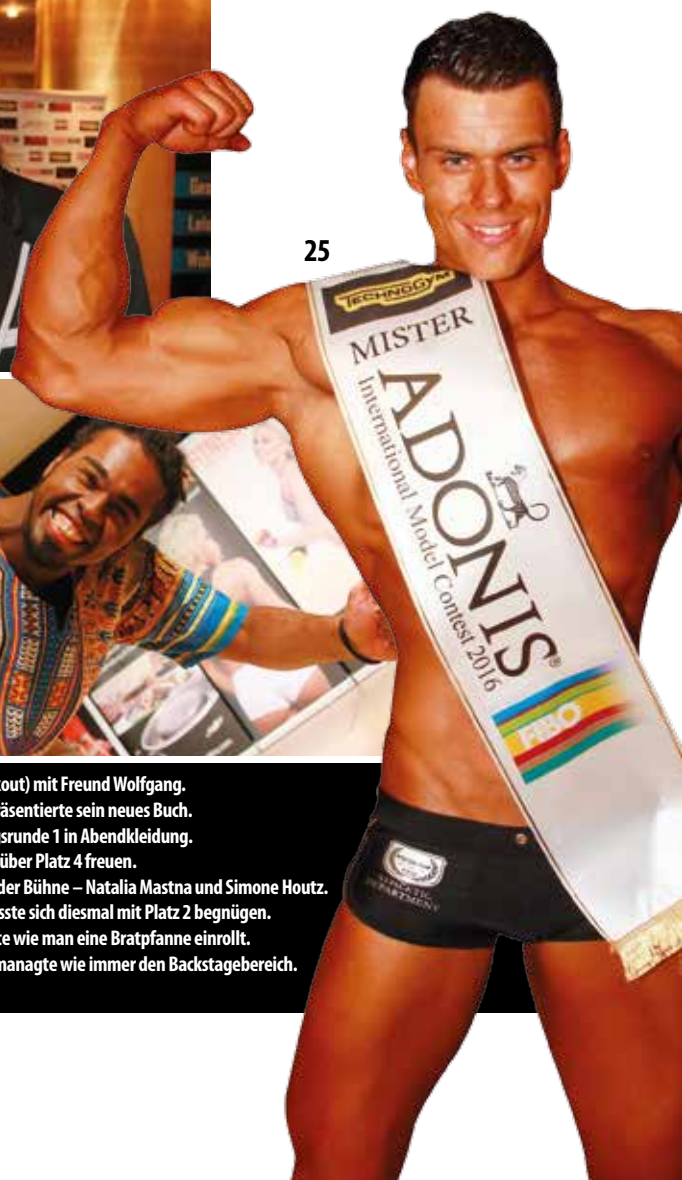
24



26



27



25

- 7 LT1 brachte die FITGALA zu den Fernsehzuschauern.
 8 Dir. Edith Eisner und Thomas Puffer (Berufsschule Linz I) mit Mag. Andrea Eckerl (5-fache Miss Fitness).
 9 Claudia Weithenthaler (Fitness Linz) mit ihren Gästen.
 10 Max Pangerl, Hermine und Christian Klinger, Walter Pepl.
 11 Ex-Fitness Weltmeisterin Jacqueline Vogt mit ihrem Lebensgefährten.
 12 Peter Papula, Mag. Christian Putscher, Erika und Nina Papula.
 13 Ein gern gesehener Gast bei der FITGALA - Austropop Urgestein Robinson

- 14 Regina Glück (Bodyworkout) mit Freund Wolfgang.
 15 Peter Lopar (2.v.links) präsentierte sein neues Buch.
 16 Mister Adonis – Wertungsrunde 1 in Abendkleidung.
 17 Monika Laus durfte sich über Platz 4 freuen.
 18 Gute Laune auch hinter der Bühne – Natalia Mastna und Simone Houtz.
 19 Favorit Franz Berner musste sich diesmal mit Platz 2 begnügen.
 20 Martin Hoi demonstrierte wie man eine Bratpfanne einrollt.
 21 Renate Schiefersteiner managte wie immer den Backstagebereich.

- 22 Isolde Bindreiter und Ernst Hofmann.
- 23 Moderatorin Nina Kraft beim Small Talk mit Lunden Souza (Runtastic).
- 24 Johann Payler mit Gattin Gudrun (Cyberfitness).
- 25 Daniel Zeilinger gewann den Mister Adonis Bewerb.
- 26 Stammgäste der FITGALA - Dr. Robert Huber mit Gattin Claudia.
- 27 Brachte mit Capoeira richtig Schwung ins Casino – Mestre Xuzo.
- 28 Barbara Waser in der Abendkleid-Runde.
- 29 Die Jury hatte es nicht leicht die Siegerin zu ermitteln.
- 30 Pia Papula (Fitnessnews) mit Daniel Svoboda.

- 31 Joachim Hallwachs (JH Design) mit Enerntainer Michael Perfler.
- 32 Fitness Weltmeisterin Elena Mandl mit Alex Pletz.
- 33 Saskia, Robin und Alessa Pfeifer mit Elisabeth Resch.
- 34 Andreas Etlinger und Claudia Narownig (Top-Fit Haid).
- 35 Dan Nica, Mag. Christian Putscher und Catalin Mirkan.
- 36 Alex Pletz beim Interview mit Dr. Manfred Reindl (TomYang BBQ).
- 37 Ex-Mister Universum Mohamed Mustafa mit den Siegern.
- 38 Sophie Müllner (Casino Linz) mit Peter Müller.
- 39 Franz Berner und Roman Rakuschan.





PROPIXEL
| werbeagentur



WIR HABEN DEN RICHTIGEN ANSTRICH FÜR IHRE WERBUNG...

Wir gestalten die komplette Werbung Ihres Unternehmens!

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



in der Panzerhalle Salzburg

Wo früher Panzer lagerten, stehen heute hochwertige Fitnessgeräte. Zur Neueröffnung des zweiten Standorts von sportssupport in Salzburg wurde die einzigartige Location in Kooperation mit der LMT CYBEX GmbH von Chris Singer abgelichtet.

Eindrucksvoll präsentiert sich die Panzerhalle in Salzburg-Maxglan. Altehrwürdige Backsteinmauern und hohe Decken werden mit erstklassigen Fitnessgeräten kombiniert. Die Szenerie drängt sich für ein Fotoshooting geradezu auf. Diese Ansicht teilten Herbert Laux, Inhaber des Fitness- und Therapiestudios sportssupport in der Panzerhalle, und Andreas Poschalko, Vertriebsleiter des Fitness- und Medizintechnik-Ausstatters LMT CYBEX. Nach kurzer Vorlaufzeit wurde die Idee in die Tat umgesetzt.

Der Shooting-Tag startet turbulent: Aufgrund einer Autopanne verspä-

ten sich die Hauptakteure, was dem Shooting aber keinesfalls Abbruch tut. Denn kaum am Set angekommen, geben die Model-Geschwister Gianna und Almondy Rose (Mister Germany 2012) sowie Fotograf Chris Singer Vollgas. Herbert Laux ist vom

Resultat begeistert: "Trotz anfänglicher Verzögerung hat alles wunderbar funktioniert. Das Shooting verlief sehr professionell. Die Bildsprache von Chris Singer ist einmalig. Dadurch, dass er selbst ausgebildeter Sportwissenschaftler ist, hat er ein



FOTO: CHRIS SINGER



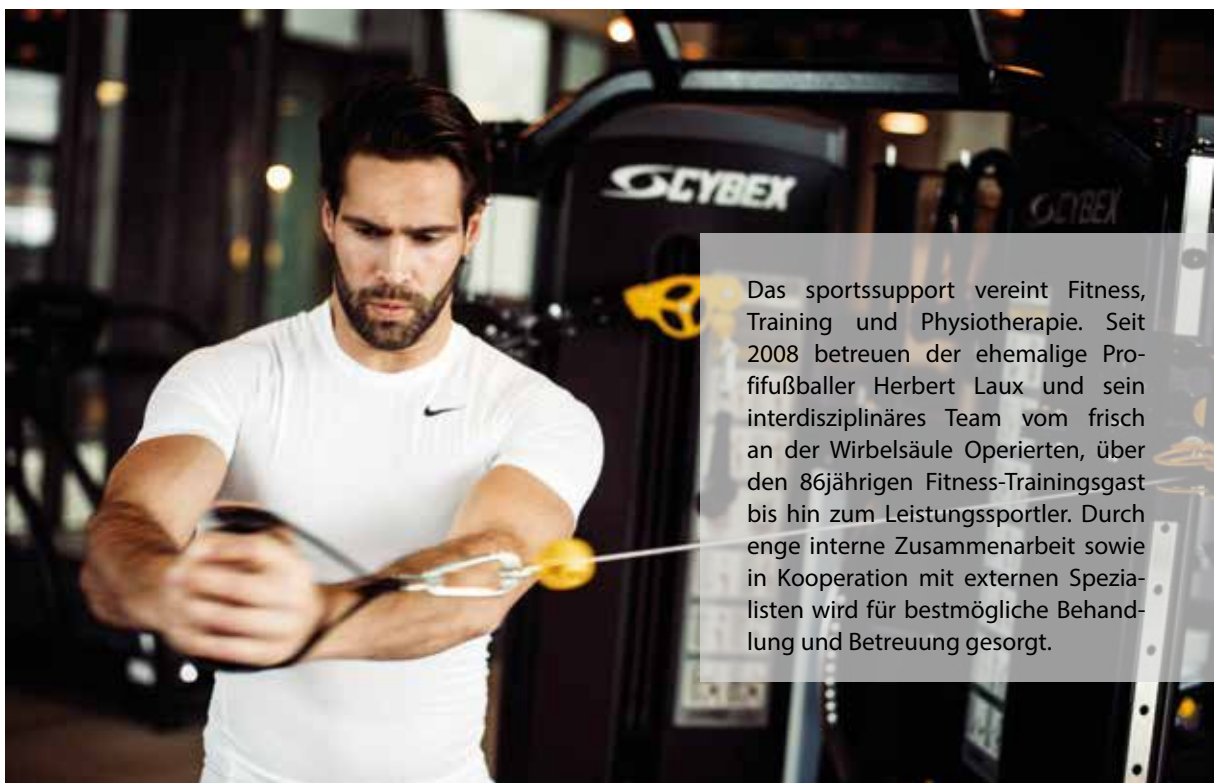
tolles Gespür für den Fitness-Bereich. Zudem setzten die Models die neuen Geräte perfekt in Szene."

An den Geräten trainiert der Fitnessgast ebenso wie der Patient mit seinem Physiotherapeuten. Dabei steht bei sportssupport immer die Qualität im Vordergrund. "Unser Team lie-

fert individuelle Betreuung in einem außergewöhnlichen Ambiente mit hochwertigster Ausstattung.", resümiert Laux. "Die Fitnessgeräte von Cybex überzeugen durch ihre hohe Funktionalität ohne unnötigen technischen Schnickschnack. Sie passen perfekt zu unserer Philosophie. Die Rückmeldungen der Kunden zu den

Geräten sind äußerst positiv."

Die wohlverdiente Belohnung für das schweißtreibende Shooting gab's dann gleich um die Ecke. Das vorzüglich schmeckende Abendessen im Panzerhallen-Restaurant war der krönende Abschluss eines erfolgreichen Shooting-Tags mit brillanten Bildern.



Das sportssupport vereint Fitness, Training und Physiotherapie. Seit 2008 betreuen der ehemalige Profifußballer Herbert Laux und sein interdisziplinäres Team vom frisch an der Wirbelsäule Operierten, über den 86jährigen Fitness-Trainingsgast bis hin zum Leistungssportler. Durch enge interne Zusammenarbeit sowie in Kooperation mit externen Spezialisten wird für bestmögliche Behandlung und Betreuung gesorgt.



USN AUSTRIA

Supplemente mit höchstem Qualitätsstandard

USN wurde in Südafrika gegründet und hat seinen Europasitz in England. Die Supplementmarke ist weltweit für seine hohen Qualitätsstandards bekannt und entwickelt ständig neue, einzigartige Produkte.

In Österreich zählt der Konzern auf die Erfahrung von Brancheninsider 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 er-

halten, 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 die auf Figurformung und Abnehmen Wert legen, oder Personen 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.

Ihr Qualitätsanspruch

Nahrungsergänzungen gibt es wie Sand am Meer. Das Netz ist voll mit

Billigprodukten und unüberschaubaren Aktionsangeboten. Die Geiz ist geil Mentalität lässt grüßen! Produkte zu vergleichen, Inhaltsstoffe, Rohstoffe und die Wertigkeit zu prüfen, ist daher ein wertvoller Tipp, wenn es um das Supplement Ihrer Wahl geht. Billigprodukte enthalten Rohstoffe mit mangelnder Qualität. Das ist nicht unser Qualitätsanspruch, und sicher auch nicht Ihrer. Überzeugen Sie sich und Ihre Kunden von der High-End Qualität der USN Produkte. So schaffen Sie Zufriedenheit und hohe Umsätze – garantiert!

Klicken Sie rein in die Welt der USN

Supplemente: www.usnonline.at

Unser Kontakt für Fitnessclub

Betreiber und Wiederverkäufer:

USN Austria

info@usnonline.at



Für Sie vertreiben wir nur das Beste am Markt.

Ob abnehmen, Stoffwechsel ankurbeln oder Muskeln aufbauen, mit dem **SPARC von Cybex** erreicht jeder sein Ziel in Rekordzeit.

Biomechanisch raffiniert bietet das Cardio-Gerät verschiedene manuell gesteuerte Intensitätslevel und Neigungsstufen, um verschiedene Muskelgruppen betont zu trainieren. Der **SPARC** überzeugt bei HIIT-Trainings, Gruppenkursen und Cross-Fit.

Diese und weitere Geräte vertreiben wir exklusiv bei LMT! Wir sind Ihr führender Anbieter von innovativen Produkten und Dienstleistungen in den Bereichen Fitness, Rehabilitation und Sport.

LMT – serious about training.



MEDICAL KRAFT & CARDIO SENSOMOTORIK & DIAGNOSTIK FITNESS

Unsere Marken



Leuenberger Medizintechnik AG
Industriestraße 19
CH – 8304 Wallisellen
Tel +41 (0) 44 877 84 00
Fax +41 (0) 44 877 84 10
lmt@lmt.ch
www.lmt.ch

LMT Deutschland GmbH
Stuttgarter Straße 57
D – 74321 Bietigheim-Bissingen
Tel +49 (0) 7142 993 860
Fax +49 (0) 7142 993 8610
info@lmt.eu
www.lmt.eu

LMT CYBEX GmbH
Modecenterstraße 22/D73-D83
AT – 1030 Wien
Tel +43 (0) 1 798 06 98
Fax +43 (0) 1 798 06 98 20
info@lmt.at
www.lmt.at

FOLLOW US
www.facebook.com/LMTLeuenbergerMedizinTechnik

www.lmt.eu

A full-page photograph of a female bodybuilder, Cindy Landolt, posing in a black bikini in a lake. She is leaning back, with her right arm raised behind her head and her left arm resting on the water. Her physique is highly muscular and defined. The background shows a calm lake with a forested shoreline in the distance under an overcast sky.

Cindy
Landolt

Der heißeste Fitness-Export aus der Schweiz



Ihre Devise ist: „Im Training jedes Mal an die Grenzen gehen“. Die Schweizerin ist mit Sport aufgewachsen: Kunstturnen, Wandern, Biken und dann ab 16 Krafttraining, was sie von Anfang an faszinierte. Auch für diverse Brands hat Cindy gemodelt, ist durch Europa gereist und hat bei der Miss Zürich Wahl, sie war gerade 18, den 2. Platz belegt. Damals wog sie 59 kg., war schon athletisch gebaut, hatte einen Sixpack und starke Beine, weswegen sie den Rat bekam die Muskelmasse zu reduzieren, wenn sie weiterhin erfolgreich als Model arbeiten wollte. Das kam für sie aber keinesfalls in Frage und so wurde intensiv weiter trainiert. Heute wiegt Cindy um 20 Kilo mehr als bei ihrer Miss Teilnahme. Trotz

dieser für eine Frau enormen Muskelentwicklung wirkt die 29ig jährige überaus weiblich. Nur der Busen ging durch die Muskelmasse und einer strengen Ernährung, die sie sich selbst auferlegte, verloren. So wurde einfach nachgeholfen und gleich auf D gepusht, denn halbe Sachen gibt es für sie nicht.

Cindy Landolt ist qualifizierte Personal Trainerin, Fitness Instruktoren, Ernährungsberaterin, Rehabilitations-Trainerin, Coach für Kraft- und Widerstandstraining und Gewichtsreduktion. Sie betreut ihre männlichen und weiblichen Kunden jeden Alters und Fitness-Levels. Das aber

”

Es geht um die Optimierung von zeitlichem Trainingsaufwand und perfekter Ernährung.



nicht nur in der Schweiz, sondern in ganz Europa und sogar in Amerika und Australien. Für sie erstellt sie ein Programm, das sie durch jedes Training begleitet und sie konstant auf den Weg zu ihren persönlichen Zielen führt. Ihre Kundinnen und Kunden trainiert Cindy hauptsächlich im Centurion Club Zürich, oder eben im Ausland. Cindy Landolt launchte den Wetweit allerersten LIVE Trainings Stream. Ihre Mitglieder können sich kostenlos auf ihrer Webseite <http://members.cindylandolt.ch/de/live-de> registrieren und ihr Live Training anschauen.

Es geht um die Optimierung von zeitlichem Trainingsaufwand und perfekter Ernährung. „Bei mir bekommen Leute jene Motivation um ihre Ziele möglichst schnell zu erreichen. Ich übernehme die Planung des Trainings, der Trainingseinheiten und er-



stelle die Trainingspläne. Egal ob jemand sein Gewicht und seinen Fettanteil reduzieren will, Muskulatur aufbauen, oder nach einem Unfall oder einer Operation sein Rehabilitations-Training absolvieren muss“, so Cindy. Auch 2 Monate Intensiv-Trainings für einen wichtigen Event oder Wettkampf, oder einfach nur, damit die Braut im Hochzeitskleid eine besonders gute Figur macht, werden angeboten.

Jede einzelne Trainingseinheit, auch ihre eigenen, werden akribisch festgehalten: von der Tagesverfassung, wie viel Erholung man hatte, persönliche Probleme und vieles mehr. Diese Faktoren sind ausschlaggebend und beeinflussen ein Training bei weitem mehr als viele denken. „Menschen sind keine Roboter und die externen Faktoren spielen eine enorme Rolle wie eine Trainingseinheit ausgehen wird“, so Cindy. Darauf gestützt er-

halten ihre „Trainees“ wirklich maßgeschneiderte Trainingspläne, die gewährleisten das Ziel mit minimalen Verletzungsgefahren zu erreichen, zu wissen was und warum man die Übungen macht und stets motiviert durchs Training zu kommen. „Es ist wichtig meinen Kunden zuzuhören, um ganz genau zu verstehen was sie erreichen wollen. Mit meinem Fachwissen kreiere ich dann ein exaktes Programm, nicht nur für Gym und Küche, sondern eines, das dem Kunden auch hilft seinen Lebensstil zu verändern“. In unserer nächsten FITNESSNEWS Ausgabe erfahren unsere Leserinnen und Leser wie Cindy Landolt trainiert und welche Ernährungstipps sie für uns parat hat. Wer schon jetzt mehr über die attraktive Schweizerin wissen will findet Infos unter:

www.cindylandolt.ch und www.cindytraining.com



Sexy Kurven

durch Krafttraining
im HappyFit

Bei Frauen überwiegt der Wunsch nach einer straffen und schlanken Figur. Das führt dazu, dass die Damen sehr behutsam an ihr Training herangehen. Aus Angst vor zuviel Muskeln werden oftmals Übungen vermieden, die eher für Männer als geeignet angesehen werden. Vergessen Sie das Vorurteil, Muskeln bei Frauen, das geht gar nicht. Die Anzahl jener Frauen steigt ständig, die einen gut proportionierten und gut durchtrainierten Body haben wollen. Und den trainieren und formen sie mit Hanteln und Geräten. Die Gefahr, dass eine Frau zu muskulös wird, ist schon wegen des Hormonhaushalts nicht möglich. Stämmige Fußballer-Beine und Popeye-Oberarme sind also kaum zu befürchten. Mit dem für Sie passenden Krafttraining können Sie nicht nur die Konturen Ihres Körpers straffen, sondern die Proportionen so optimieren, dass das Gesamtbild harmonisch wirkt. Krafttraining

verjüngt, reduziert den Körperfettanteil, fördert die Fettverbrennung und formt die gesamte Muskulatur. Eine straffe Taille und ein Knackpo durch Gerätetraining im HappyFit betont ihre Weiblichkeit und wird von den Männern garantiert als attraktiv wahrgenommen.

Tipps für das richtige Krafttraining im Happy Fit

Für alle Frauen, die gerne einen sexy Körper hätten, gelten einige Grundregeln beim Krafttraining:

- Die Übungen müssen mit fehlerfreier Technik und richtiger Körperhaltung ausgeführt werden! Hier gilt: Mache nichts, was du nicht kannst! Anfänger lassen sich von einem Profi im HappyFit unterstützen!
- Trainiere mit niedrigen Wiederholungszahlen! 8-12 Wiederholungen pro Satz reichen für den gezielten Muskelaufbau aus! Die Anzahl der Wiederholungen kann je nach Trainingsmethode oder Intensitätstechnik natürlich variieren.

- Trainiere mit hohen Gewichten! Nur so kann ein effektiver Muskelaufbau ausgelöst werden, damit die Falten am Hintern verschwinden! Das Gewicht sollte so gewählt werden, dass die letzte Wiederholung gerade noch aus eigener Kraft zu bewältigen ist.

- Steigere das Trainingsgewicht in regelmäßigen Abständen progressiv! Nur so kannst du die maximale Muskelstimulation aufrechterhalten und verhinderst, dass das Muskelwachstum stagniert.
- Ein Trainingsplan ist angesagt! Mit einem professionellen Trainingsplan von HappyFit werden alle Muskelgruppen ausreichend stimuliert und muskuläre Dysbalancen verhindert.

Jetzt können Sie bei Anmeldung in einem HappyFit oder HappyFit Premium Studio einen Trainingsplan für € 19,99 dazu buchen!

Nähere Infos unter www.happyfit.eu oder www.happyfit-premium.eu

2016 - DAS JAHR DER FRAUEN



Ladies
only

AKTION im April:
BEI NEUANMELDUNG ERHÄLTST DU EINE
SPORTTASCHE*



FEIERE MIT UNS
DAS JAHR DER FRAUEN
UND SICHERE DIR JEDEN MONAT
EINE COOLE AKTION!

WWW.HAPPYFIT.EU

WWW.HAPPYFIT-PREMIUM.EU

Unser Model Nadine ist stolzes HappyFit Mitglied.

Foto: Copyright Judith Bender-Jura

*Angebot ist bis zum 30.4.2016 und nur für Ladies gültig. Angebot gilt nur bei Neuanmeldung und solange der Vorrat reicht. Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Mindestvertragslaufzeit 6 Monate, zzgl. einmaliger Transponder- & Verwaltungsgebühr von € 49,99 pro Person.

NINA KRAFT

Die neue ORF Powerfrau





Seit 29. März heißt es im ORF „Guten Morgen Österreich“. Eine der Moderatorinnen, die Österreich aufweckt, ist die Linzerin Nina Kraft. Charmant, fesch, wortgewandt und überaus sympathisch. Die Gäste der FITGALA haben sie ja bereits live auf der Bühne erlebt und konnten dabei feststellen, dass sie auch beim Thema „Fitness“ sattefest ist. Während sie an der Linzer Kunstuni Textil, Kunst & Design studierte, jobbte Nina bei einem Linzer Privatsender vorerst einmal hinter der Kamera. Doch schon bald ergab sich die Chance vor der Kamera zu arbeiten. Da sie immer bestrebt ist, alles möglichst perfekt zu machen, absolvierte sie die Oberösterreichische Journalistenakademie und absolvierte viele Stunden beim Sprach- und Stimmtraining. Der Aufwand hat sich gelohnt und ihre eigenes TV-Lifestyle Magazin „Vollkraft“ hatte regelmäßig über 120.000 Zuschauer pro Tag. Auch als Live-Moderatorin hat sich Nina Kraft einen Namen gemacht und moderierte schon unzählige Events, bei denen sie auch viele prominente Persönlichkeiten interviewte. Ihr Vorbild als Moderatorin ist die be-

kannte deutsche Fernsehmoderatorin Frauke Ludowig.



Nach 11 Jahren als Moderatorin und Redakteurin beim Linzer Privatsender ist Nina Kraft nun beim ORF Landesstudio Salzburg gelandet, wo sie seit Jänner „Salzburg heute“ und die „Mittagszeit“ moderiert. „Guten Morgen Österreich“ wird jede Woche abwechselnd aus einem anderen Bundesland gesendet und das jeweils von Montag bis Freitag von 6.00 – 9.00 Uhr in ORF 2. Wenn aus Salzburg gesendet wird, heißt das für Nina Kraft früh aufstehen. Eine drei Stunden Live-Sendung ist eine neue Herausforderung auf die sich die Linzerin freut.

Für private Dinge wie etwa Sport bleibt im Moment wenig Zeit. Da kommt ihr das M.A.N.D.U. Training auf miha-bodytec, das sie ja seit etwa 3 Jahren konsequent betreibt, sehr entgegen.

„15 Minuten intensives EMS-Training pro Woche genügen mir, um mich fit zu halten und mich wohl zu fühlen. Dazu achte ich natürlich darauf, was ich esse und ab und zu gehe ich auch laufen, um ein wenig Cardio-Training zu machen“, so die Neo-ORF Moderatorin.



FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT?

Power-Ernährung

Kalorienreiche Ernährung, mehr Gewicht und Körperfett und wenig Tageslicht – all das lässt bis zu 60 Prozent der Österreicher müde in die neue Jahreszeit wechseln.

Eisen macht munter

Hämeisen, welches ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt (Muskelfleisch, Ei, Fischfilet, Honig,

Topfen) fördert den Sauerstofftransport im Blut und stellt somit die Grundfunktion der Fettverbrennung dar (Kontrolle der Eisenwerte im Blut!). Auch andere Lebensmittel wie Walnüsse, Kakaobohne, Chiasamen, Hafer, Beeren, Kresse, Spinat oder Salate sind eisenreich. Die Müdigkeit vertreiben sie dann optimal, wenn tierische mit pflanzlichen Lebensmitteln kombiniert

werden (bestes Bsp.: Spinat, Erdäpfelschmarren und Ei)

Nota bene:

Eisen wirkt der Müdigkeit nur dann aktiv entgegen, wenn die Muskeln in Bewegung sind. Sport ist die fundamentale Voraussetzung, dass Eisen wirken kann. Nur in Verbindung mit angepasst intensiver Bewegung wird der Sauerstoff im Blut zu den

besser für dich TIPPS

Innerhalb von 30 Minuten nach einem Muskelaufbautraining Magermilch (z.B. Buttermilch) trinken – diese lässt die Muskelzellen am optimalsten wachsen!



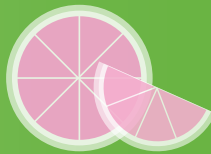
Regelmäßig dunkle Schokolade (20 g) auf der Zunge zergehen lassen und ihr Blut wird dünnflüssiger. Somit können sie noch besser Sauerstoff in die Mitochondrien „pumpen“ – was wiederum förderlich für die Fettverbrennung ist.



Regelmäßig 40g Walnüsse essen und die NO-Ausschüttung („NirtoBlaster“) wird perfektioniert – dies spüren sie in einem enormen „Pump“!



Kurz vor dem Ausdauertraining 0,2 l Pink Grapefruitsaft zum Espresso und die Fettverbrennung nimmt um bis zu 12%!



Muskeln, in das Gehirn und in die Organe gebracht.

Fit zum Frühlingsbeginn

Um fit in den Frühling zu kommen, müssen die Muskeln gestärkt werden. Dazu ist neben einem gezielten Kraft-Training auch Eiweiß notwendig. Eine eiweißangepasste Ernährung hilft beim Aufbau von Muskeln und natürlich gleichzeitig beim „Fett-Schmelzen“.

Tipp:

(Ein) Ei zum Frühstück
Joghurt oder Buttermilch (pur)
zur Jause

Gleichzeitig mit den Muskeln werden auch die Hormondrüsen aktiviert, die unsere Stimmung beeinflussen. Neben Bewegung, Eisen und Eiweiß ist Licht der entscheidende Faktor, wenn es darum geht, der Frühjahrsmüdigkeit den Garaus zu machen.

Licht kurbelt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin in der Zirbeldrüse im Gehirn an und fördert gleichzeitig die Bildung des körpereigenen Vitamins D. Vitamin D ist wichtig für gesundes Zellwachstum und die Produktion der männlichen und weiblichen Sexualhormone Testosteron und Östrogen, die entscheidend für unser Wohlbefinden sind. Mit ihren Genen sind sie auf diese Welt gekommen und sie werden ihre Gene mit ins Grab nehmen. Die können sie nicht ändern, aber deren Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Der Schlüssel zum Erfolg im Training nämlich, ob sie mit Krafttraining noch muskulöser, mit Ausdauertraining noch fettfreier usw. werden, liegt bei der trainingsangepassten Ernährung. Das eigene Verhalten kann den Körper gut zum Funktionieren bringen. Dazu braucht man keine Pillen und Präparate.

www.christianputscher.at

“



**Power-
Ernährung
- dieses
Synonym**

**steht für mehr Vitalität,
Lebenslust und
Gesundheit.**

Mag. Christian Putscher
Ernährungswissenschaftler

Power Cookies

von Christian Putscher

Zutaten

200g Dinkel-
vollkornmehl
200g Hafer
200g Mehl Type 700
400g Bio Butter
70g Proteinpulver
70ml Chiaöl
250g Bio- Roh- Zucker
vanille
Prise Salz
80g Chiasamen
4 Ω -3-Eier
3 Teelöffel
Weinsteinpulver
5 gehäufte Esslöffel
Kakaopulver
ca. 300g gehackte
dunkle Schokolade

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen. Rohr auf 180° Heißluft vorheizen, Häufchen auf Blech setzen, (nach Belieben mit M&M's belegen). Man kann dem Teig auch Nüsse, Ingwer oder etwas Chili hinzufügen, so schmecken sie noch feiner. Kekse etwa 9-13 Minuten bei 180° backen.



WANTED

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

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

des Monats **FITNESMODEL**®

Mann und Hormone

Wie wirkt die Antibabypille der Frau auf uns Männer?

Jedem, der mit der Materie zu tun hat, also Ärzten, Pharmazeuten und Biologen, - leider nicht Politikern ! - , ist bewusst, dass als Medikamente verabreichte Substanzen auch wieder ausgeschieden werden müssen. Zum Teil sind diese Substanzen dann so sehr verändert, dass sie keine Wirkung mehr haben, zum Teil aber bleibt ihre Wirkung erhalten. Spätestens seit in den 1960er Jahren in den Vorflutern von Kläranlagen weibliche Hormone gefunden wurden, wissen wir, dass Hormone nach Durchlaufen des Körpers und Ausscheidung über den Urin sehr

wohl noch als Hormone wirksam sein können. Dies gilt auch für die Antibabypille, die - vor allem in der westlichen Welt von Frauen täglich eingenommen - über den Urin in die Kläranlagen und schließlich in freie Gewässer gelangt. Was die Reste der Antibabypille in freien Gewässern verursachen ist schlichtweg eine Katastrophe: sie führen zu einer Verweiblichung männlicher Fische, die nachweislich Vitellogenin bilden, eine Vorstufe von Eidotter. Dieses Phänomen wurde schon in den 1970er Jahren entdeckt, allerdings nur in jenen Gegenden, in den die Antibabypille

im großen Stil eingenommen wird, etwa in Deutschland oder in Großbritannien. In Portugal etwa blieb den Fischen dieses Schicksal erspart. Portugal ist ein katholisches Land, dort nehmen nur sehr wenige Frauen die Pille. Die Antibabypille wird im westlich orientierten Europa von Millionen Frauen täglich eingenommen. Sie gelangt über den Urin in das Abwasser, über Kläranlagen in größere und kleinere Flüsse und über das Trinkwasser in die Körper von Menschen. Auch in die von Männern. Auch dort wirken sie wie sie wirken müssen: als weibliche Sexualhormone. Neben der

Antibabypille gibt es noch andere Substanzen, die zwar keine Hormone sind, aber als solche wirken. Sie sind eine Gruppe von unausprechlichen Substanzen, die man unter dem Begriff „Xenoöstrogene“ zusammenfasst: Gifte mit östrogenen Wirkung. Sie sind enthalten an den Innenwänden von Konservendosen, in Weichmachern von PVC-Flaschen, und auch manche Pestizide haben eine (xeno) – östrogene Wirkung. Das Wissen über diese Vorgänge führt zu Spekulationen im Zusammenhang mit einem weiteren Phänomen, für das nach einer Erklärung gesucht wird: die Verweiblichung von Männern in der westlichen Hemisphäre. Aus meiner Tätigkeit als Sexualmediziner bestätige ich die von Fachleuten postulierte „Geschlechterdiffusion“, das Ineinanderfließen des Männlichen und des Weiblichen. Will heißen: Männer werden immer weiblicher, Frauen immer männlicher. Einen ganz wesentlichen Beitrag dazu „leistet“ mit Sicherheit die „Pille“. Sie führt über das Grundwasser zu einer Überversorgung der Männer mit Östrogenen und somit zu deren Verweiblichung. Dass sie gleichzeitig zu einer Vermännlichung der Frauen führt, funktioniert über einen anderen Mechanismus. Durch die Einnahme der Antibabypille kommt es zu einer Hemmung der Hypophysenhormone FSH und LH und somit zu einer Stilllegung des Eierstockes, - dies ist ja der eigentliche Sinn der Pille. Es gibt aber dann nicht nur keinen Eisprung mehr, es werden auch wesentlich weniger Östrogene gebildet als ohne Pille, was dazu führt, dass Frauen, die die Pille nehmen messbar weniger Östrogene im Blut haben als solche, die keine Pille nehmen. (Deswegen vermindert die Antibabypille auch die Erkrankungsrate an Brustkrebs und erhöht sie nicht!). Das alles wäre eigentlich schon genug, um das zu

erklären, was in der Sexualmedizin als Geschlechterdiffusion bezeichnet wird. Es gibt aber noch andere Faktoren, die sich auf die Androgenizität (Männlichkeit) von Männern negativ auswirkt, und zwar wahrscheinlich dramatischer als angenommen: die Neigung zu Übergewicht und Bewegungsmangel. Wir wissen, dass die Jagd – in modernen Zeiten etwa gleich zu setzen mit dem Sport – einen positiven Effekt auf die Testosteronsynthese in den Hoden von Männern hat. So wie Testosteron den Jäger macht, so macht auch die Jagd das Testosteron. Eine adäquate Ausstattung der Männer mit ihrem ureigenen Sexualhormon – dem Testosteron – bedarf also reichlicher Bewegung außerhalb der Komfortzone. (Zur Erläuterung: man muss schon ins Schwitzen kommen um mit Sport das Testosteron zu „puschen“, gelangweiltes Dahinstapfen mit zwei Stöcken reicht mit Sicherheit nicht). Doch noch nicht genug: Bewegungsmangel vermindert die Testosteronbildung im Hoden und lässt die Männer Fett ansetzen. Dieses Fett beschleunigt wieder den Prozess der Verweiblichung, nicht bloß dadurch dass es kantige Körper mit sanften Konturen versieht, sondern vor allem weil die Fettzelle – wieder - per se Östrogene produziert. Es steigt also wiederum der Östrogenspiegel, über eine Hemmung des LH sinkt der Testosteronspiegel. Die Veränderung der Weiblichkeit der Frau und der Männlichkeit der Männer durch die oben beschriebenen hormonrelevanten Mechanismen muss auch eine gesellschaftliche Dimension besitzen: zweifelsohne sind Frauen in westlichen Gesellschaften in vielen Belangen auf der „Überholspur“. Ich bin mir sicher, dass die Antibabypille einen ganz wesentlichen Teil dazu beiträgt. Genaugenommen handelt es sich dabei um eine Art Doping für Frauen.



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



RUHA Hausmesse

Am 11. und 12. März fand im Schauraum Linz die Hausmesse bei Sauna Schwimmbad RUHA-Stelmüller GmbH & Co KG statt.

Am 11. und 12. März fand im Schauraum Linz die Hausmesse bei Sauna Schwimmbad RUHA-Stelmüller GmbH & Co KG statt. RUHA-Stelmüller, Ihr Partner, wenn es um Schwimmbad, Sauna, Whirlpool, und Solarien geht, lud zur alljährlichen Hausmesse in die Linzer Räumlichkeiten des Unternehmens ein. Zahlreiche Besucher informierten sich über die Neuheiten im Pool- und Wellnessbereich.

Maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Ansprüche

Seit mehr als drei Jahrzehnten ist RUHA-Stelmüller Ihr kompetenter Ansprechpartner, wenn es um Schwimmbad, Sauna, Infrarotkabine, Whirlpool, Dampfbad oder Solarium geht. Beste Serviceleistungen, auch

Jahre nach der Realisierung eines Projektes, runden das Angebot ab.

Schauraum in Linz und Niedersill

Machen Sie sich persönlich ein Bild in den Ausstellungen. Das kompetente Team steht dort stets mit Rat und Tat zur Seite

Kontakt

RUHA-Stelmüller GmbH & Co.KG

Estermannstraße 8, 4020 Linz

Tel.: 0732/778583

www.ruha.at

FILIALE WEST

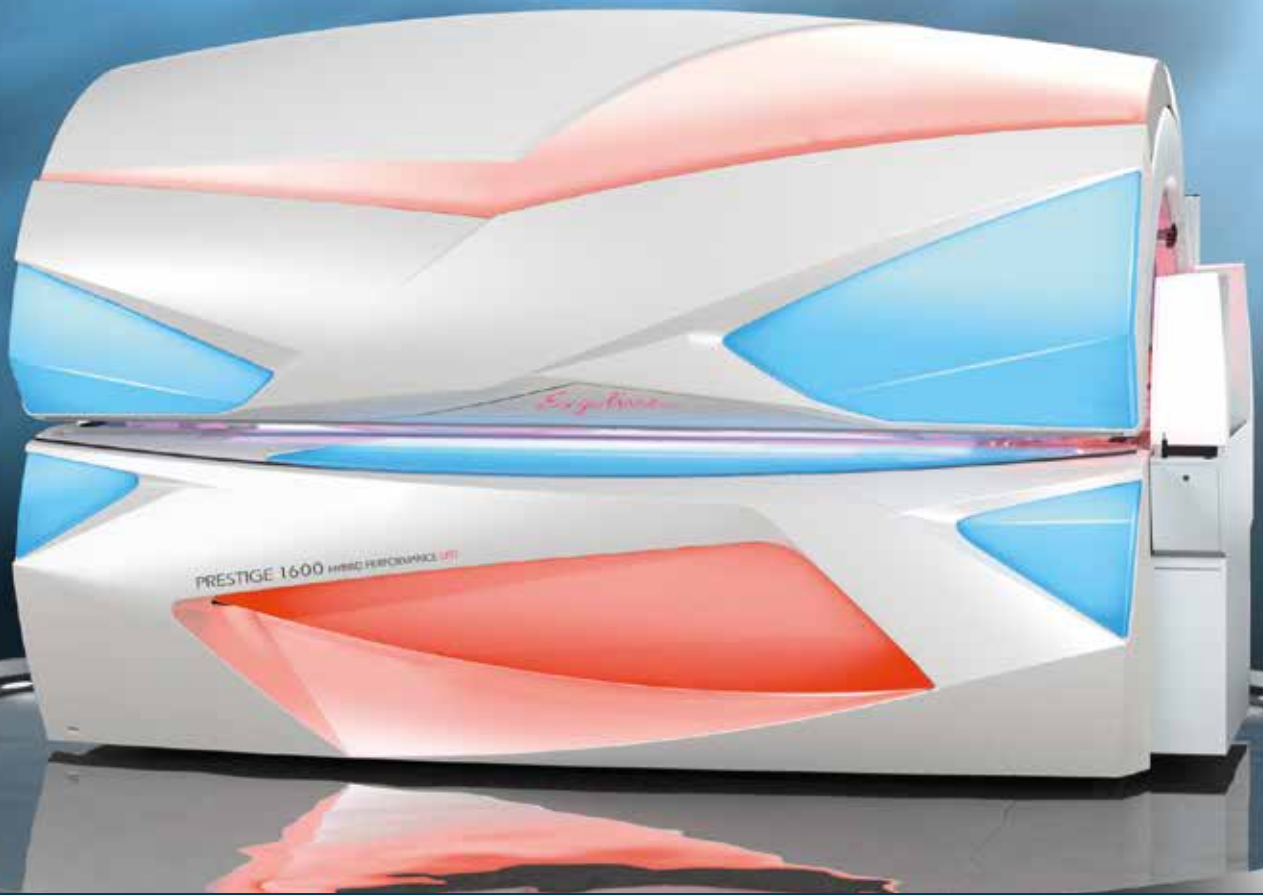
Gewerbestraße West 5, 5722 Niedersill

Tel.: 06548/201920



**ERGOLINE
PRESTIGE 1600**

HYBRID
PERFORMANCE
LED



ERGOLINE PRESTIGE 1600 HYBRID PERFORMANCE LED

SONNEN MIT PRESTIGE

- WUNSCHBRÄUNE AUF KNOPFDRUCK – 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- STELZMÜLLER GMBH & CO KG · Estermannstrasse 8 · 4021 Linz

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

Ergoline



FEEL WELL SUPERFIT

Der Fitness – Sports – und Lifestyle Club im neuen Look

Das Feel Well basic in der Salzburgerstraße 35 in Linz wurde im Februar dieses Jahres neu adaptiert und der Gerätepark komplett ausgetauscht. Den Mitgliedern stehen nun mit der Atis Line die neuesten Cardio- und Kraftgeräte der Premiummarke Technogym zur Verfügung.

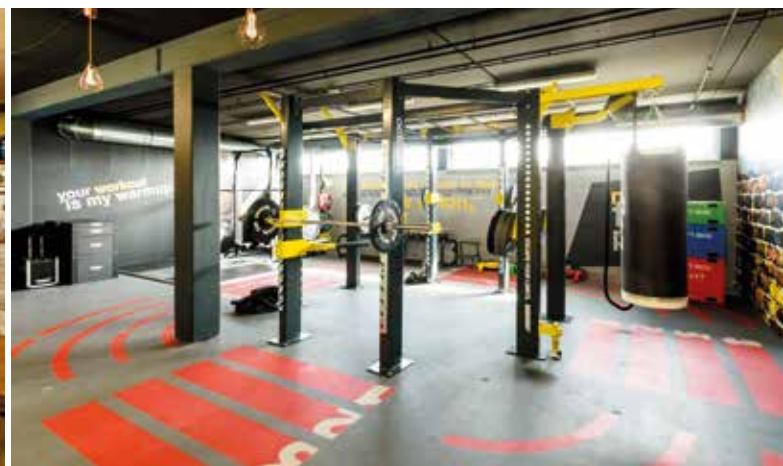
Auf knapp 2.000 m² wird auf 2 Ebenen den Kundinnen und Kunden ein Maximum an Trainingsmöglichkeiten geboten. Neben dem großen Ausdauer

und Kraftbereich gibt es ein Crossfit-, Groupfitness- und Combat-Areal. Der großzügige Barbereich lädt zum Verweilen nach dem Training ein und im Sommer kann man seinen Eiweißshake auch auf der Sonnenterrasse genießen. Für die gesunde Bräune steht selbstverständlich ein Solarium zur Verfügung.

GETSUPERFITNOW

Für alle Fitness- und Sportbegeisterten, die sich etwas mehr und Zusätzliches vom Training erwar-

ten, ist das genau das richtige. Die gewünschten Resultate in kürzester Zeit zu erreichen, das verspricht dieses Trainingsformat. Das engagierte Team unterstützt dabei die Mitglieder und eines ist klar „Easy“ alleine genügt nicht, bei SUPERFIT wird geschwitzt und alles gegeben. Alle Workouts sind für Jedermann geeignet, da der Ablauf vorm Start genau besprochen wird. Wer mehr erfahren und selbst gleich einmal loslegen möchte, einfach anrufen und Termin vereinbaren.



KONTAKT
 4030 Linz Salzburgerstraße 205
 (Haus Dostal)
 Linz.basic@feelwell.at
 Telefon: 0732/381 281
 www.feelwell.at



MARTIN HOI

195 cm groß, 180 kg schwer
mit einem Bizepsumfang von 62 cm.

MARTIN HOI

The Carinthian Steel Man



Nichts ist zu schwer – auch nicht das Ziehen von gleich zwei LKW.

Beim Halten von 2 Bungee-Springerinnen von der Jauntal Brücke.

Der Kärntner Martin Hoi zählt schon seit Jahren zu den stärksten Männern der Welt. Mit spektakulären Kraftakten hat der 195 cm große und 180 Kg. schwere Athlet auf sich aufmerksam gemacht. So hat er beispielsweise ein 100 Tonnen schweres Schiff über 300 m mit einem Ruderboot über den Wörthersee gezogen, oder zwei startende Flugzeuge beim Start gehalten. Eine besondere Herausforderung war auch das Ziehen von 60 Schiläufern die Piste hinauf.

Von Beruf ist Martin Hoi Dipl. Krankenpfleger in der Psychiatrie Klagenfurt. Auch keine leichte Aufgabe, die er aber mit Bravour stemmt. Er ist verheiratet und hat 3 Kinder. Sport war schon immer seine Leidenschaft und nach Fußball, Basketball, Leichtathletik, Squash und Football hat er mit 17 die Liebe zum Eisen entdeckt. Nach 2 Jahren



Jahrelang nahm der Kärntner an Stongman Wettbewerben teil.

FOTOS: CHRISTIAN BRENNER

Das 100 Tonnen Schiff zog er 300 Meter mit einem Ruderboot über den See.

nahm er an den Landesmeisterschaften im Bankdrücken teil und stellte dabei gleich einen neuen Landesrekord auf. 1996 startete er erstmals bei einem Strongman Wettbewerb an denen er bis 2007 regelmäßig teilnahm. Sein größter Erfolg war dabei der 4. Platz bei der Team WM in Kanada und der 3. Platz beim „Stärksten Mann Europas“ in Ungarn. Danach begann Martin verschiedene Weltbestleistungen im Kraftsport aufzustellen, die auch im Guinnessbuch der Rekorde zu finden sind. Martin Hoi hat auch noch ein zweites, nicht alltägliches Hobby, nämlich die Kleintier-

zucht. Im Vorjahr wurde er erneut Landesmeister in der Geflügelzucht. Dazu ist er auch noch Mitglied der Kärntner Bergwacht und unterstützt zahlreiche Charity Organisationen. Im Jahr 2013 hat Martin Hoi den Verein „Kraftsportschmiede St. Georgen am Längsee“ gegründet, der sich zur Aufgabe macht Jugendförderung und die Integration von psychisch und phy-

sisch eingeschränkten Personen voran zu treiben. Der Verein unterstützt auch Internationale Special Olympics Veranstaltungen und seit 2 Jahren organisiert der Verein die Hoilympics, Kärntens größte Kraftsport Veranstaltung. Auch für heuer hat sich Martin Hoi schon wieder ein paar unglaubliche Kraftakte ausgedacht, die selbst die Zuschauer ins Schwitzen bringen werden.
www.kraftsportschmiede.at



Beim Eisenbiegen hält er einige Rekorde, daher auch der Name „Steel Man“.



Eventvorschau

Der Grazer Kammeraal ist heuer am 24. September bereits zum 16. Mal Schauplatz der Fitness World Championships. Im Jahr 2001 war die steirische Landeshauptstadt erstmals Austragungsort dieses hochkarätigen Events, der von Professor Alfred Gerstl, dem Mentor des heimischen Fitness-Sports und ÖSCV Präsident Peter Papula ins Leben gerufen wurde. Seitdem haben sich unzählige Weltklasseathletinnen und -athleten in die Siegerlisten dieser Traditionsveranstaltung eingetragen. Auch einige österreichische Athletinnen und Athleten konnten bereits die Siegestrophäen in Empfang nehmen, wie Jacqueline Vogt, Andrea Eckerl, Edith Zach, Thomas Muigg und Franz Berner, um nur ein paar zu nennen. Auch viele prominente Gäste aus Politik, Sport und Unterhaltung konnten jeweils dabei begrüßt werden.

Die internationale Fachjury wird die Siegerinnen und Sieger in insgesamt 8 Kategorien ermitteln.

Heuer werden im Rahmen dieser Veranstaltung auch die diesjährigen FITNESS AWARDS an Persönlichkeiten der Fitnessbranche für besondere Verdienste und Leistungen verliehen.

Informationen und Kartenbestellungen: office@fitnessnews.at
oder telefonisch unter 0650/2436389



FOTOS: CHRISTINA NOELLE, WERNER HARRER, CITYFOTO



Große Ehre

Die Skisaison fing für Österreichs Olympiasiegerin Anna Fenninger alles andere als gut an. Bei einem Trainingssturz verletzte sie sich am Knie so schwer, dass sie die ganze Saison pausieren musste. Doch mit der überraschenden, wie erfreulichen Nominierung für den Laureus World Sports Award 2015 hatte das Jahr doch noch etwas Positives zu bieten. Zu den Konkurrentinnen der Salzburger Doppelweltmeisterin zählt unter anderen Tennis-Star Serena Williams.

Foto: Anna Fenninger mit Gottfried Wurpes (CEO The Fitness Company und offizieller Ausrüster des ÖSV.)

Maßgeschneidert

Ein gut passender Bikini kann durchaus über Sieg oder Niederlage entscheiden. Doch wo kriege ich einen Wettkampfbikini her? Diese Frage stellen sich jedes Jahr viele Teilnehmerinnen. In Bademoden Geschäften bekommt man sie nicht, da bleibt für viele nur das Internet und da kann ein Bikini auch schon mal € 600,- kosten. Die Innsbrucker Modedesignerin Josefine Kaltenbrunner sorgt für das perfekte Bühnenausfit, sowohl für Damen, als auch für Herren und das auf jeden Typ genau abgestimmt und zu leistbaren Preisen.

Infos unter www.missjosie.a



FITNESSNEWS CAMP 2016

10. - 12. JUNI

im Activ Sunny Hotel Sonne in Kirchberg i. Tirol

Verbringen Sie 3 Tage/2 Nächte in einer der schönsten Urlaubsregionen Österreichs, inmitten der Kitzbüheler Alpen. Das Activ Sunny Hotel Sonne zählt mit seinen 140 Zimmern zu den besten Hotels in Tirol. Ausgestattet mit allem, was das verwöhnte Herz begehrt – mit dezentem Luxus und internationalem Flair.



Im Preis enthalten sind:

- 2 Ng. im Doppelzimmer ausgestattet mit Bad oder Dusche, WC, SAT-TV, Safe, Minibar, Telefon, Fön und teilweise Balkon.
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet.
- Abendessen mit 4-Gang Wahlmenü und Salatbuffet oder vegetarischem Buffet.
- Freie Benützung von Hallenbad, finnischer Sauna, Erlebnisdampfgrotte, Eukalyptusdampfbad und Fitnessraum.
- Kostenloser Parkplatz.

Weiters sind Sie mit dabei:

- Bei einem gemeinsamen Training und Ernährungsworkshop mit unseren Experten.
- Einer Wanderung auf den Hahnenkamm über die legendäre Streifabfahrt.
- Einem Fotoshooting mit unseren FITNESSMODELS bei dem Sie auch selbst mitfotografieren können.
- Gemeinsamer Galaabend mit zahlreichen Überraschungen und der Präsentation der Models für den FITNESSKALENDER 2016.

**FITNESSNEWS
PREISPAUSCHALE**

**Euro
199,-**

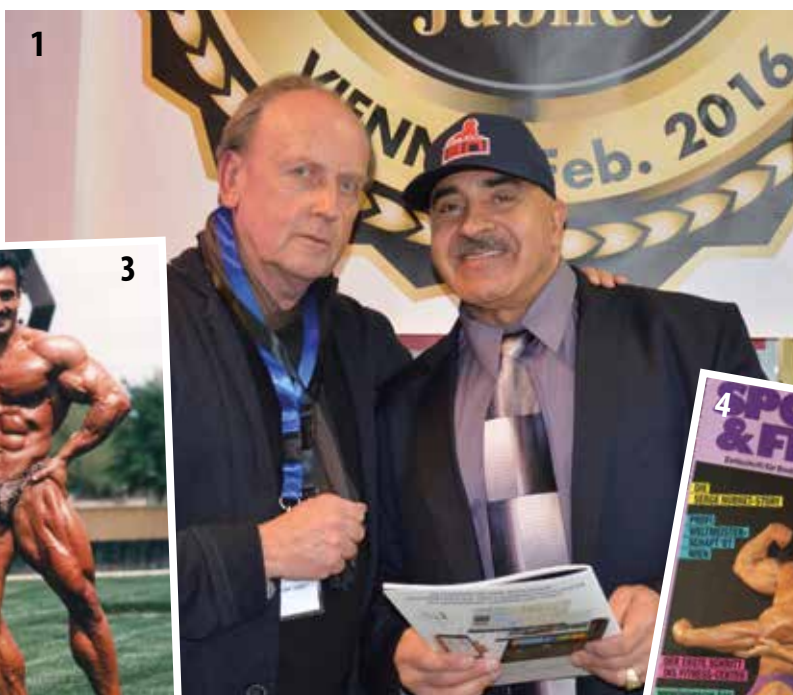
Infos und Anmeldungen:

FITNESSNEWS

Tel.: 0043 (0) 650 24 36 389 oder
per e-mail: office@fitnessnews.at

Samir Bannout

Der Ex- Mr. Olympia zu Besuch in Wien



Er war als „Löwe des Libanon“ bekannt geworden. Ein Athlet, der mit seiner unglaublichen Harmonie, Symmetrie sowie Ausstrahlung bestach und 1983 in München zum Mister Olympia gekürt wurde. Erstmals traf ich Samir 1979 bei der Mr. Olympia Wahl in Columbus/Ohio, wo er einen Tag zuvor bei den Amateuren den Weltmeistertitel im Halbschwergewicht gewinnen konnte. In den Jahren danach kreuzten sich oftmals unsere Wege und wir trafen uns immer wieder bei Wettkämpfen, oder wenn er für Fotoaufnahmen oder Auftritte nach Deutschland oder Österreich kam. Für SPORT & FITNESS war er neben Gabi Sievers, Ed Kawak, John Brown

oder Rolf Milser, einer der hochkarätigen Werbeträger. Gemeinsam mit seiner Gattin Lourdes war Samir 1986 eine Woche lang unser Gast in Linz. Beim NABBA Grand Prix in der Kurhalle Oberlaa stand er damals auch als Gaststar auf der Bühne. Im Februar dieses Jahres trafen wir uns nach 30 Jahren, anlässlich des Arab Physical Culture Congress in Wien, wieder. Dabei wurden alte Erinnerungen geweckt und ausgetauscht. Samir ist immer noch mit Leib und Seele dem Bodybuilding-Sport verbunden. Jedoch trauert er, wie viele andere auch, den 80iger und 90iger Jahren nach, wo die Athleten, vor allem die Pofis, ganz anders aussahen als heute. Eigentlich schade drum.

- 1 Samir Bannout und Peter Papula – Wiedersehen nach 30 Jahren beim Arab Physical Culture Congress in Wien.
- 2 1986 – Samir in unserer Redaktion. Von links: Robert Schedl, Erika Papula, Samir Bannout, Peter Papula, Lourdes Bannout, vorne Dr. Robert Huber.
- 3 Samir Bannout – einer der besten Bodybuilder aller Zeiten.
- 4 Der Mister Olympia mit seiner bezaubernden Gattin Lourdes auf unserem SPORT & FITNESS Cover.
- 5 Anlässlich der FIBO am SPORT & FITNESS Stand. Von links: Peter Papula, Alfred Neugebauer, Samir Bannout, Benno Dahmen und unsere damalige Fotografin Evelyn Rillé.



FOTOKUNST

by *Günter Hofstädter*

FOTO: GÜNTER HOFSTÄDTER, MODEL: LISA MARIA SCHALK, MAKE UP ARTIST: MIYU HAYDN



FITNESS WORLD CHAMPIONSHIPS

FITNESS MODEL® | MISTER ADONIS® | MISS FITNESS®

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:

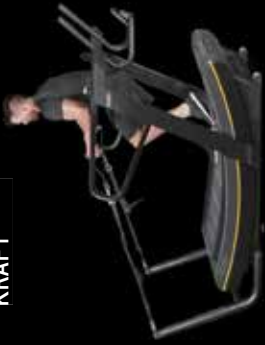
FITNESSNEWS

Tel.: 0650/2436389

e-mail: office@fitnessnews.at



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 GmbH | A-4060 Leonding, Kornstraße 1

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

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

TECHNOGYM

The Wellness Company