

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Februar/März 1/2017 € 4,--

DIE FIBO 2017
Mehr Aussteller,
neue Trends

FIT & VITAL
durch die
Fastenzeit

FITINSIDER
News & People

LET`S MOVE
for a Better World

EMS-PERSONALTRAINING
Shop-in-Shop System





„Mein purfit.
Erfolgreich von
Anfang an!“



DAS PURFIT FRANCHISESYSTEM

KONZEPT | PLANUNG | MARKETING | SCHULUNGEN

Fordern Sie den neuen
Franchisefolder an!

purfit

einfach trainieren

info@purfit.at | www.purfit.at





- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Fitinsider
News & People | 22 | Lunden Souza
Das perfekte Workout für Frauen |
| 6 | Die FIBO 2017
Mehr Aussteller, neue Trends | 28 | EMS-Personaltraining
Shop-in-Shop System |
| 8 | Gottfried Wurpes
Abnehmen beginnt im Kopf | 38 | Dr. Georg Pfau
Die Mönnersprechstunde |
| 10 | Let's Move
For a Better World | 42 | FIT & VITAL
durch die "Fastenzeit" |
| 12 | Studiotipp
PUR FIT Linz | 46 | Eventtipp
FITGALA 2017 |
| 18 | Herbert Pichler
Trainer für Menschen mit Handicap | 48 | Ron Matz
Bodybuilding-Legende |

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.

Prominenter Besuch

Filmschauspieler Ralf Möller (Gladiator, Conan the Adventurer) kam im Zuge der 25 Jahre Weihnachtsfeier von The Fitness Company nach Wien. Im neuen Technogym Store im 1. Bezirk ließ sich der ehemalige Bodybuilding-Weltmeister von Gottfried Wurpes durch die Räumlichkeiten führen. Selbstverständlich probierte er auch gleich die Gerätschaften aus, von denen er sich begeistert zeigte. Gottfried Wurpes und Ralf Möller verbindet eine jahrelange Freundschaft und schon zur 20 Jahre Feier kam der Hollywoodstar ins Headquarter nach Leonding angefliegen.



Fitness-Brunch

Die Wirtschaftskammer Oberösterreich lud Fitness-Studio Inhaber und selbständige Fitnesstrainer zum Fitnessbrunch nach Linz. Fachgruppen Obmann der Freizeit und Sportbetriebe KommR Manfred Grubauer und Geschäftsführer Mag. Dr. Robert Steiner konnten dabei an die 50 Teilnehmer begrüßen. Zahlreiche Programmpunkte, wie etwa der Gesundheitshunderter, aktuelles aus der Fachverbandsarbeit, die Lehrlingsausbildung und vieles mehr, standen auf der Tagesordnung.

Foto von links: Dr. Robert Steiner, KommR Gerhard Span, KommR Manfred Grubauer, Edith Eisner, Daniela Affenzeller, Christian Prechtel und FH-Prof. Dr. Klaus Hubatka.



Männer sind anders, Frauen auch!

Thomas Schedlberger, Inhaber des promed5 Fitness- und Gesundheitsclub, lud den bekannten und erfolgreichen Sexualmediziner und Buchautor, MR. Dr. Georg Pfau als Referenten zu einem Vortrag in sein Studio nach Bad Hall ein. Den FITNESSNEWS Lesern ist Dr. Pfau durch seine beliebte Kolumne „Der Männerarzt“ seit Jahren bestens bekannt. Mit großem Fachwissen und mit viel Humor beeindruckte der Linzer die zahlreich gekommenen Gäste, die viel Neues zum Thema Sexualität mit nach Hause nehmen konnten.



Ernährungsprofi

Der Innviertler Ernährungswissenschaftler Mag. Christian Putscher ist als leidenschaftlicher Vortragender und Ernährungs- und Lifestylecoach in ganz Österreich beliebt und gefragt. In den letzten Jahren war er im Profifußball als Ernährungscoach von Top Mannschaften wie Red Bull Salzburg, RB Leipzig und Bayer Leverkusen erfolgreich. Seit dem Vorjahr hat Putscher unsere Turn Olympia-Teilnehmerin Lisa Ecker und Verena Preiner, 7 Kämpferin mit aktueller Jahresweltbestleistung in der Halle, unter seine Fittiche genommen. Foto: Christian Putscher mit Verena Preiner im Olympiazentrum Linz.

messegelände köln

BOOST YOUR FITNESS BUSINESS AT FIBO: 6 – 9 APRIL 2017

~ 153.000 Besucher
~ 100 Nationen
~ 960 Aussteller



EXPERT
shape the
business.

FACHBESUCHERTICKETS ONLINE UND AN DER TAGESKASSE
internationale leitmesse für fitness, wellness & gesundheit



Mehr Aussteller, neue Trends: Das bietet die FIBO 2017

Die FIBO 2017 wird so groß wie nie: Rund 1.000 Aussteller aus aller Welt werden auf der Internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness & Gesundheit vom 6. – 9. April Trends setzen. Neue Trainingsgeräte, Smart Training im Studio und das Trend-Workout Aqua Fitness sind nur einige der Messethemen, die Studiobetreiber, Personal Trainer und Instrukturen dieses Jahr nicht verpassen sollten. Unter den rund 150.000 Besuchern werden voraussichtlich auch 3.300 österreichische Fitnesspros sein. Auf mehr als 160.000 Quadratmetern zeigt die FIBO im April unter anderem die neuesten Fitnessgeräte. Führende Anbieter wie Life Fitness, Technogym, Matrix – Johnson Health Tech, Precor, Star Trac, Sports Art, gym80, Hoist, eGym, Milon und Keiser stellen auf

der Messe ihre Neuentwicklungen vor. Und schon jetzt lassen sich erste Tendenzen erkennen. Trend Nummer Eins: Natürliche Bewegung. So bringt zum Beispiel der französische Hersteller Sprintbok das erste Laufband ohne Motor heraus. Antrieb ist ausschließlich die eigene Muskelkraft des Läufers. Das führt zu einer ergonomischen Laufbewegung und liefert einen wirklichkeitsnahen Überblick über die eigene Leistungsfähigkeit. Auch Precor setzt auf die Unterstützung der natürlichen Bewegungsabläufe. Der Elliptic Fitness Crosstrainer EFX 800 wurde deshalb mit einer Converging Cross Ramp ausgestattet, die den Bewegungspfad eines Menschen nachbildet. Weltpremiere auf der FIBO feiert außerdem das neue Ruderergometer von Augletics. Es

orientiert sich an der Bewegung auf dem Wasser und ermöglicht so ein völlig neues, naturgetreues Rudergefühl. Der integrierte digitale Trainer gibt Neulingen und Profis Feedback zur Rudertechnik und ermöglicht so eine noch gesündere Bewegung. Digital lassen sich mehrere Ergometer zusammenschalten, so dass zum ersten Mal überhaupt Teamsport auf einem Ruderergometer möglich ist. Und damit sind wir bereits bei Trend Nummer zwei: Smart Training.

Smarte Lösungen für das Studio

Virtuelle Trainingsunterstützung ist für Studios inzwischen ein Muss – gerade im Bemühen um jüngere Mitglieder. Life Fitness zum Beispiel kombiniert das Cardio-Training mit einem virtuellen Spielerlebnis. Virtual-Reality-Spiel-



Entwickler VirZoom hat für Life Fitness eine virtuelle Spielumgebung geschaffen, die der Sportler durch eine VR-Brille sieht. Daten wie Tretgeschwindigkeit, Widerstand und Herzfrequenz fließen in das Geschehen ein. Das Hightech-Unternehmen eGym zeigt auf der FIBO 2017 die erste anbieter-übergreifend vernetzte Trainingsfläche. Dazu baut eGym Schnittstellen zu den Produkten zahlreicher führender Fitnessgeräte- und Softwarehersteller weiter aus. Das Studiomitglied kann sich mit seinem eGym RFID-Chip an allen angebotenen Geräten anmelden, ganz gleich ob Kraft- oder Kardiogeräte oder Body Analyzer. Auch das Training außerhalb des Studios wird über führende angebotene Wearables bzw. Apps registriert. Das Connected Training System (CTS) von Milon erfasst die Trainingsdaten aller gerade aktiven Studiogäste. Die Trainer können sie in Echtzeit auf dem Tablet einsehen und so noch individueller auf die Trainierenden eingehen. Studiobetreiber können mithilfe des CTS frühzeitig Fluktuationstendenzen erkennen und Kunden

neu motivieren. Außerdem verbindet das CTS das Studio mit einem Partnernetzwerk, an das Gesundheitsanbieter wie cardioscan, easySolution, InBody und Polar – ebenfalls Aussteller der FIBO – angeschlossen sind. So werden zum Beispiel eine ganzheitliche Gesundheitsberatung oder ein Herz- und Stress-Check auf EKG-Basis möglich. Mithilfe der Polar Flow-App, kann der Nutzer seinem Trainer außerdem Einblick in seine Aktivitäten außerhalb des Studios geben und aktiv auf die Gestaltung des Trainingsplanes einwirken.

FIBO startet Group-Fitness-Offensive – Aqua Fitness ist absolut trendy

In der „Group Fitness World“ in Halle 4.1 zeigt die FIBO alle Innovationen und neuen Workouts. Darunter auch den erfrischendsten Trend: Aqua Fitness. In den USA wegen seiner Vielseitigkeit schon längst sehr beliebt, lässt sich der neue Trend erstmals auf der FIBO live erleben. Die Pool Stage in Halle 4.1 lädt am Donnerstag und Freitag zum Sprung ins belebende Nass. Das Programm gestalten FIBO-Aussteller wie die Aqua-Fitness-Ausstatter BECO und Aqquatix sowie die Instruktoren-Fortbilder der European Aquatic Association (EAA). Am Samstag und Sonntag wird die Pool Stage exklusiver Spielort der 1st FIBO EUROPEAN CONVENTION – powered by FISAF International, supported by Europe Active / EREPS. Das Angebot reicht an beiden Tagen buchstäblich von A – Z: von Aquacycling bis Zumba. Und die Trainer gehören zur europäischen Aqua-Fitness-Elite. Aus Russland kommt die ehemalige Synchronschwimmerin Ekaterina Kappkova zur FIBO. Die Organisatorin der Water World International Convention wird auf der Pool Stage die neuesten Trends in Aqua Fitness Advance demonstrieren. Master Trainer und Hydro-Kinesiologe Fabrizio Cantarini aus Italien macht Aqua Cardio Fitness Circuit zum Erlebnis. Nelly Ballester,

bei der EAA Frankreich zuständig für die Entwicklung professioneller Aquacycling + Monitored Training vor. Javier Bergas, Aqua-Fitness-Instructor des spanischen Schwimmverbands Real Federación Española de Natación, gibt eine Master Class in Aquacross X Fit & Fun. Und Zumba-Star Jaromir Cremers aus den Niederlanden kombiniert das latein-amerikanische Tanz-Workout mit effektivem Aqua Training zu Aqua Zumba Wet'N'Wild.

Kompetenz für Trainer und Instruktoren

„Das Fitnessstudio als Kompetenzzentrum“ ist 2017 ein Thema, das ganz oben auf der FIBO-Agenda steht. Alle Master Classes bestehen deshalb neben der Praxiserfahrung auch aus einem kurzen Theorie-Teil. Um keinen Trend zu verpassen, gibt es in den Pausen außerdem kurze Demonstrationen zum Aquabike der Generation 3.0 sowie zu den Workouts Aqua Jump & Step, Aquapole und zu dem in Frankreich und Italien bereits sehr populären Aqua SUP'P, bei dem ein Stand-up-Paddling-Board zum Einsatz kommt. Der italienische Sportmediziner und Schwimmtrainer Dr. Francesco Confalonieri beschließt beide Aqua-Fitness-Programmtage jeweils mit einem anschaulichen Vortrag über die sportlichen und gesundheitlichen Vorteile von Aqua Fitness.

Premiere: „FIBO Convention Camp“

Erstmals gibt es 2017 preiswerte Übernachtungsmöglichkeiten für alle Fachbesucher der Messe. Das „FIBO Convention Camp“ bietet neben einem Schlafplatz im Zelt nahe des Messegeländes viele interessante Features wie Chillout-Zonen, Catering, BBQ und einen unverwechselbaren Community-Charakter. Packages für drei Übernachtungen gibt es ab 121 Euro unter <http://www.fibocamp.de>. www.fibo.com



ABNEHMEN beginnt im Kopf

Liebe Fitness-Freunde!

Wer kennt ihn nicht, den Energieerhaltungssatz aus dem Physikunterricht? Bereits in der Schule wurde uns gelehrt, Energie geht in einem abgeschlossenen System nicht verloren, kann jedoch in verschiedene Energieformen umgewandelt werden. Dies trifft auch auf unseren Körper zu. Um seine lebensnotwendigen Funktionen (z. B. Atmung, Verdauung) aufrecht zu erhalten, benötigt der Körper Energie. Dies wird als Grundumsatz bezeichnet. Zusätzlich muss für die körperlichen und sportlichen Betätigungen Energie aufgewendet werden (sog. Leistungsumsatz). Die durch den

Grund- und Leistungsumsatz verbrauchte Energie wird dem Körper über Nahrung zur Verfügung gestellt. Wird mehr Energie aufgenommen, als der Körper tatsächlich benötigt, wird die überschüssige Energie in den Fettzellen gespeichert.

Negative Energiebilanz

Zu viel aufgenommene Kalorien verschwinden also nicht einfach, sondern sorgen für die ungeliebten Fettpolster. Was ist also zu tun? Immer wieder lesen wir, Fett macht fett und Zucker dick. Es entstanden Diätformen wie Low Fat und Low Carb. Unsere Nahrung, egal ob sie aus Kohlenhydraten, Eiweißen

oder Fett besteht, enthält Energie. Die Werbung suggeriert uns, dass mit Light-Produkten Gewicht reduziert werden kann. Oft werden Lebensmitteln und Pillen als Fettkiller angepriesen. Es gibt jedoch keine Lebensmittel, die negative Kalorien besitzen. Ich habe das Gefühl, dass mittlerweile für jeden Menschen eine eigene Ernährungsphilosophie entstanden ist. Um erfolgreich abzunehmen, muss eine negative Energiebilanz erzielt werden. Negative Energiebilanz bedeutet Energiedefizit. Ein energetisches Defizit kann auf zwei Wegen erreicht werden. Dem Körper kann über die Nahrung weniger Energie zugeführt und über

Bewegung mehr Energie verbraucht werden. Mit diesem Wissen im Hinterkopf kann man erkennen, dass viele Diäten nicht halten, was sie versprechen. Wer hat noch nicht gehört, dass Trennkost schlank macht oder mit Dinner Cancelling die Kilos purzeln? Diese Ernährungsmythen haben sich dermaßen fest in unseren Köpfen verankert, dass sie als effektive Lösung für Gewichtsprobleme gelten. Scheinbar gibt es viele Wege zur Wunschfigur, doch nur mit einer negativen Energiebilanz kann man dauerhaft abnehmen. Das Grundkonzept der negativen Energiebilanz steht auch hinter allen bekannten Diäten. Wer also weniger isst, nimmt ab? Friss die Hälfte, ersetzt effektiv alle Diäten, in dem einfach die Nahrungsaufnahme um die Hälfte reduziert wird? So einfach ist es nicht. Weshalb ist es sonst so schwer, überschüssige Pfunde zu verlieren und das reduzierte Gewicht über einen längeren Zeitraum zu halten? Durch die geringere Zufuhr von Nahrung kann sich der Körper an den Mangel gewöhnen. Mit Sport kann dieser Gewöhnungseffekt umgangen und so der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden werden. Ziel ist es, Fettpolster und nicht Muskelmasse abzubauen. Ansonsten führt das Konzept der negativen Energiebilanz nicht zum gewünschten Erfolg. Sport löst also alle Figur Probleme, denn Problemzonen kann man wegtrainieren? So könnte man denken. Doch entscheidend ist auch hier die negative Energiebilanz. Wer mehr Kalorien ver-

brennt, als er seinem Körper zuführt, nimmt ab. Es hängt von der Art der sportlichen Betätigung ab, wie viel Kalorien verbraucht werden. Grundsätzlich gilt, jede Form der Bewegung hilft, Kalorien zu verbrennen. Allerdings bestehen hinsichtlich des Energieverbrauchs oft übertriebene Erwartungen. Doch Sport gehört zum gesunden Leben. Wer mehr Sport treibt, hat mehr Muskelmasse und damit einen höheren Grundumsatz und beeinflusst so den Kalorienverbrauch seines Körpers. Bei einer reinen Betrachtung des Energiedefizits wird die Zusammenstellung der Nahrung nicht berücksichtigt. Allerdings besteht eine gesunde Ernährung aus Proteinen, hochwertigen Kohlenhydraten und ungesättigten Fettsäuren. Eine Ballaststoff reiche Kost macht beispielsweise länger satt. Ballaststoffe sind nicht nur in Nudeln und Reis, sondern auch in vielen Gemüsearten zu finden. Zu einer gesunden Ernährung gehört, auf die versteckten Fette in den Lebensmitteln zu achten. Auf dem Speiseplan sollten bevorzugt magere Milchprodukte (z. B. Jogurt und Topfen) und Wurstsorten (wie Putenbrust und Schinken) stehen. Bei der Zubereitung der Speisen sollten nur hochwertige Fette verwendet werden.

Dauerhaft zum Erfolg

Um dauerhaft abzunehmen, brauchen Sie keine Appetitzügler, Diätbücher, sondern beherzigen Sie einfach folgende Hinweise: Erfolgreiches Abnehmen beginnt im Kopf. Machen Sie

sich bewusst, warum Sie abnehmen wollen. Mit der richtigen Motivation werden Sie auf Dauer Erfolg haben. Formulieren Sie Ihre Vorsätze schriftlich, um sie nicht zu vergessen. Führen Sie ein kleines Ernährungsprotokoll. Setzen Sie sich realistische Ziele, denn nichts frustriert mehr als unerreichbare Ziele. Mit realistischen Zielen zeigen sich schnell kleine Erfolge. Sport und gesunde Ernährung sind die Bausteine, die bei einer negativen Energiebilanz berücksichtigt werden müssen. Bewegen Sie sich möglichst viel und möglichst häufig. Auch wenn durch Sport allein, die Kilos nicht verschwinden, tut Sport ihrer Gesundheit gut. Nehmen Sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Körpers Rücksicht. Menschen sind verschieden und reagieren verschieden. Nicht alle Empfehlungen sind vielleicht für Sie geeignet. Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Mit Motivation und Disziplin kann man mehr erreichen, als tausend Beratungsfibeln vorgeben – legen Sie den Hebel im Kopf um, denn das Gehirn ist und bleibt das Steuerungsinstrument unseres Körpers.

Ihr Gottfried Wurpes



FITNESS.AT



Let's Move for a Better World 2017

Technogym's soziale Kampagne zur Förderung eines gesunden Lebensstils ist zurück! In Österreich werden in diesem Jahr mehr als 20 Fitnessclubs die Herausforderung annehmen und an der größten sozialen Kampagne der Branche ihren Beitrag im Kampf gegen Übergewicht und Bequemlichkeit leisten.

Technogym, weltweit führender Anbieter von Produkten, Services und Lösungen in der Wellness- und Fitnessbranche, kündigt seine globale "Let's Move for a Better World" - Challenge für 2017 an. Die Kampagne findet zum vierten Mal in Folge statt, um die Welt ein Stück weit gesünder und aktiver zu machen. Vom **13. – 31. März 2017** werden Studio-Mitglieder in Fitness-Einrichtungen auf der ganzen Welt all ihre Kräfte sammeln, um Bewegung zu "spenden" und den Wellnessgedanken und einen gesunden Lebensstil

in ihrer lokalen Gemeinschaft und darüber hinaus zu unterstützen. Je aktiver die Studio-Mitglieder sind, desto höher wird die Spende an die lokalen Einrichtungen sein. Teilnehmende Fitness-Einrichtungen in Österreich sind unter anderem Vita Club, das Sport-hotel Wagrain in Salzburg, Fit for Life, Feel Well, Elite Fitness und die Gesundheitseinrichtungen mediFIT in Oberösterreich, Bodystyle Fitness und Formhaus in Wien, The Coach Gym in Kärnten, Injoy Graz Süd und Optimum Fitness in der Steiermark, Vitadom und Aktivwelt in Tirol, Fitpark Nenzing und

Home of Balance in Vorarlberg. Teilnehmer MOVEs - Technogym's Einheit zur Messung von Bewegung - werden durch die Technogym mywellness Cloud, der ersten cloud-basierten offenen Plattform der Branche, gespeichert. Die Neuauflage der Kampagne 2017 ermöglicht einer höheren Teilnehmerzahl den Gewinn und somit die Spende eines Technogym Gerätes an einen Verein ihrer Wahl. Dies ist vor allem durch ein neues Preisvergabesystem möglich, dass jeder Einrichtung, durch neue vordefinierte Bewegungsziele, die Möglichkeit bietet zu





FOTOS: TECHNOGYM

gewinnen. Neben der sozialen Komponente ist die "Let's Move for a Better World"- Challenge ein effektives Tool für Clubs, neue Mitglieder zu gewinnen – sowohl dank der Kommunikationskampagne im Internet und den sozialen Medien, als auch durch den viralen Effekt, der durch Mitglieder geschaffen wird, die ihre Trainingseinheiten online teilen. "Let's Move for a Better World" ist zudem ein einzigartiges und starkes Instrument, um Loyalität und Motivation der Mitglie-

der über einen Wettkampfcharakter zu schaffen. Dadurch, dass die lokale Gemeinschaft des Clubs in den Mittelpunkt rückt, entsteht ein positiver Teamgeist, der die Menschen für ein gemeinsames Ziel zusammenbringt. Die Challenge aus dem Jahr 2016 ermöglichte den teilnehmenden Einrichtungen eine beeindruckende Weiterentwicklung: Die Besucherzahl stieg um durchschnittlich 29%, die Anzahl neuer Mitglieder erhöhte sich um 17% und mehr als drei Viertel der

Teilnehmer beobachtete einen Anstieg des Engagements und der Motivation der bestehenden Mitglieder. Die "Let's Move for a Better World"-Kampagne verkörpert Technogym's Mission, Wellness auf globaler Ebene zu verbessern. Technogym hat erkannt, dass die Einbeziehung der jungen Generation wichtiger Grundbaustein für die Erreichung dieses Ziels ist, sowie der Aufbau von Nachhaltigkeit in der Gesellschaft, die auf persönlicher Gesundheit basiert.



Technogym hat große Ambitionen mit "Let's Move for a Better World" 2017, nach dem Erfolg der Kampagne 2016, mit beeindruckenden Zahlen und einer Vervierfachung der Ergebnisse aus 2014: 513 Fitness-Clubs, 122.000 Teilnehmer aus 21 Ländern haben mehr als 400 Millionen MOVEs gesammelt, dabei 170 Millionen Kalorien verbrannt und 53.000lbs/24.000kg verloren.

In Österreich wurden 2016 mehr als 27 Millionen Moves gesammelt. Dies bedeutete Platz 5 im weltweiten Ranking!

<http://www.technogym.com/letsmove>.
#LetsMoveForABetterWorld

LINZ WIRD FIT PURFIT!



Nach Hallein, Mattighofen und Laakirchen, eröffnete in der historischen Lederfabrik in Linz, ein weiteres purfit!

Es ist ein ganz besonderer Standort, der mit großem Aufwand und viel Gefühl in die historischen Gemäuer der alten Linzer Lederfabrik eingefügt wurde. Unter den alten Kreuztonnen- und Ziegelgewölben bietet sich ein atemberaubendes Ambiente, das durch Raumhöhen von bis zu 8 Meter, barocken Nischen und die gelungene Aufteilung der Trainingszonen, ein ganz besonderes Trainingsgefühl vermittelt. Ein toller

Blickfang im neuen Fitnessclub ist die Rezeption, maßangefertigt von der hauseigenen Interiorlinie „FitDesign“ der fitness company. Neben der Rezeption gehören auch die Garderoben und der komplette Empfangsbereich zur Designlinie.

Top Ausstattung

Die Geräteausstattung lässt keine Wünsche mehr offen - das purfit Linz ist top ausgestattet! Die Geräteserie Pure

Strength und die erst kürzlich am Markt erschienenen Premiumgeräte Selection Pro der Marke Technogym, stehen für die vielen neuen Mitglieder im Kraftbereich bereit. Ein umfangreicher Cardiobereich mit allem was das Herz begehrt. Unter anderem mit dem neuen Stepper Excite Climb von Technogym und den Group Cycles, auf denen auch die Ahtleten des ÖSV trainieren. Ein Freihantelbereich, eine eigene Ladyzone und eine Functional-Zone mit

einer Menge an Equipment bieten jede Menge Abwechslung. Ein weiteres Plus: Parkplatzsuche war gestern, das purfit Linz hat genügend- direkt vor der Tür!

Pure Begeisterung

Roland Prinz, der Franchisenehmer, ist gebürtiger Linzer und freut sich über die riesen Resonanz im Vorverkauf und an den Eröffnungstagen. Er hat sich mit dem neuen purfit einen Jugendtraum erfüllt. „Jeder der zu uns kommt ist begeistert und sofort überzeugt – eine tolle Bestätigung für unser Konzept!“

Das purfit Konzept

Aus dem umfangreichen Erfahrungswert von über 2 Jahrzehnten in der Fitnessbranche, entstand ein einzigartiges Konzept eines Premium Diskont- Fitnessclubs. PURFIT „einfach trainieren“ ist nicht nur eine angesagte und eingetragene Marke, sondern ein Konzept das sich von allen am Markt befindlichen Diskontern abhebt. Manfred Petautschnig, der

Gründer der Marke, hat mit seinem FITCENTER HALLEIN einen der führenden Fitnessclubs in Österreich. Das purfit Konzept entstand als zweites Standbein und wurde nach erfolgreicher Einführung zum Franchisekonzept weiterentwickelt. Die völlig andere Struktur sowie sämtliche Abläufe im Club, sind auf Kundenorientierung ausgelegt und gehen weg von der unpersönlichen, anonymisierten „Selbstversorgung“ der Mitglieder.

Kundenorientiert und persönlich

Bei uns wird der Kunde persönlich eingeeckelt, erhält einen Schlüssel für den Spind und braucht kein eigenes Vorhängeschloss. Purfit- Mitglieder duschen gratis, haben einen Service an der Theke, mit frischen Shakes und Mitarbeitern die sich um sie kümmern. Ein unpersönliches Drehkreuz gibt es genauso wenig wie versteckte Kosten. Ein perfekter Supplementstore mit Beratung, kostenloses Power Plate Training, genügend Parkplätze und perfekte

Sauberkeit in allen Räumlichkeiten sind selbstverständlich.

Das purfit- Franchisesystem

Der große Mehrwert für den Betreiber liegt sicher in der Erfahrung die er vom Konzeptgeber vermittelt bekommt. Der angesprochene Erfahrungswert bezieht sich auf die Planung der Anlage, die Mitarbeiterstruktur sowie deren Ausbildung und umfassenden Schulungen, bis hin zu einem erprobten und professionellen Marketingkonzept. Zusammengefasst erhält der Betreiber alles was er zur erfolgreichen Errichtung und Führung eines Fitnessclubs braucht.

www.purfit.at



FITNESSMODEL[®] des Monats



FOTO: JOHANN KÜHNL | MODEL: NADJA RUDENKO

WANTED

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

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



...erlebbar besser!

DEIN ZIEL. **DEINE MISSION.** UNSER SUPPORT.

KLASSIKER SEIT JAHRZEHNEN. ERGEBNISSE FÜR DIE ZUKUNFT.
WIR UNTERSTÜTZEN DICH MIT UNSERER HOCHWERTIGEN SPORTNAHRUNG.

**YOUR MISSION
IS OUR
MISSION.**



AUSDAUER

MUSKELN AUFBAUEN

MUSKELN DEFINIEREN

BODY SHAPING

HEALTHY LIFESTYLE

REGENERATION

ABNEHMEN



WWW.INKOSPOR.COM

FIBO 2017 auf Spa-Kurs

Wellness-Neuheiten auf der Messe



Wellness boomt: Rund 122.000 Spas und Wellnesscenter gibt es inzwischen weltweit und sie machen gute Geschäfte. 99 Milliarden US-Dollar pro Jahr waren es zuletzt. Das hat die Marktstudie des Global Wellness Institute von Januar 2017 ermittelt. Doch ein wachsender Markt allein ist kein Erfolgsgarant. Wellnessunternehmer sollten auf der Höhe der Trends sein, um ihre Kunden langfristig zu binden. Auf der FIBO in Köln informieren vom 6. bis 9. April rund 1.000 Aussteller auch über die neuesten Must haves.

Und eines zeichnet sich schon jetzt ab: Medical Wellness bleibt der Spitzentrend. „Kunden und Gäste wollen nicht nur einen kosmetischen Nutzen haben, sondern vor allem etwas für ihre Gesundheit tun“, sagt Wietske Lubisch, Marketing Manager beim Wasserdruck-Massagegerät-Hersteller Well-system. „Insbesondere die Prävention von stressbedingten Symptomen wie Verspannungen, innere Unruhe oder auch Burnout steht ganz oben auf der

Wunschliste.“ Die FIBO bringt Wellness und Medical Fitness daher unter einem Dach zusammen. Gleich zwei Hallen, die 7 und die 8, sind dafür reserviert.

FIBO zeigt die aktuellen Wellness-Trends

Auf kurzen Wegen finden Wellness-Professionals alle Neuheiten für Sauna, Dampfbad und Solarien sowie Equipment für Entspannung und Erholung. Auch die Ausstattung des Entrées, der Umkleiden und Theken sowie die richtige Software für Wellnesscenter sind

wichtige Themen auf der internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit. Top-Aussteller wie KLAFS, Fechner, TEKA Saunabau, JK International, KBL, Hapro oder Lighttech sowie Wellsystem und Orthomol sind mit ihren Neuheiten dabei. Zum ersten Mal können sich Wellness-Anbieter auf dem FIBO-Nutrition Workshop auch über den richtigen Einsatz von Supplements informieren und sich so den wachsenden Markt der Nahrungsergänzung erschließen.



Neue Dynamik

in der Expansion in Österreich

Die Fitnesskette clever fit ist Deutschlands standortstärkste Fitnessstudiomarkte mit fast 300 Standorten. Dieses Konzept auf Franchisebasis besteht seit Jahren auch in Österreich. Doch erst seit heuer nimmt die Expansion in der Alpenrepublik mit vielen neuen Standorten so richtig an Fahrt auf und biegt auf die Erfolgsspur ein.

Zum 1. November 2016 hat der neue clever fit General Manager Austria, Herr Martin Zettl, seine Arbeit aufgenommen. Er löst damit den bisherigen Landesvertreter ab, Herrn Mag. Klaus Kurth. War bis letztes Jahr clever fit nur mit



MARTIN ZETTL,
clever fit General
Manager Austria

drei Standorten und einem Franchisepartner in Österreich vertreten, so sieht die Situation in diesem Jahr sehr viel erfreulicher aus. Nun sind insgesamt 16 Fitnessstudio-Standorte von Vorarlberg bis Kärnten in Betrieb bzw. stehen kurz vor der Eröffnung. Mehrere neue clever fit Franchisepartner engagieren sich nun und brennen darauf in jedem der 9 österreichischen Bundesländer das so erfolgreiche clever fit Studiokonzept umzusetzen.

Felix Austria gilt auch und gerade für die Fitnessbranche

Vor allem in der Bundes- und Landeshauptstadt Wien besteht offensichtlich ein immenses Potential

an fitnessbegeisterten Menschen. Neben dem bereits hervorragend laufenden clever fit Standort Wien-Döbling im 19ten wurden zwei neue Studios im 3ten und 21ten Stadtbezirk am 2. Dezember 2016 eröffnen. Und weitere Wiener Standorte sind für 2017 schon in konkreter Planung bzw. es werden mit Hochdruck neue geeignete Immobilien und Mietobjekte gesucht. General Manager Zettl ist daher froh um jeden qualifizierten Angebotshinweis.

Mehr Details zu allen bestehenden und geplanten österreichischen clever fit Studios finden Sie unter:
www.clever-fit.com





Herbert Pichler

Pionier beim Functional Training für Menschen mit Handicap

Im Dezember 2013 brachten wir in der FITNESSNEWS einen Bericht über den Steirer Herbert Pichler, der sich dem Training mit Menschen mit Handicap gewidmet und Pionierarbeit auf diesem Gebiet geleistet hat. Wir waren damals von seinem Engagement sowie der Unterstützung durch die Lebenshilfe Ennstal sehr angetan. Im Interview spricht er über Motivation, Visionen und gewährt uns zudem einen Einblick, wie es überhaupt dazu kam.

FITNESSNEWS: Was hat sich seit unserem Besuch vor zwei Jahren alles getan?

Herbert Pichler: Vorweg möchte ich mich bei Peter Papula für den damaligen Artikel bedanken, durch den es zu meiner Nominierung für den NEOS AWARD 2015 für Nachhaltigkeit und

gesellschaftliches Engagement gekommen ist. Das dies im Gewinn dieser Auszeichnung gipfeln würde ist schier unglaublich.

FN: Wie bist du eigentlich darauf gekommen mit Menschen mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen zu arbeiten?

HP: Der Umgang mit Menschen mit Behinderung hat mich schon immer interessiert. Durch eine frühere Bekanntschaft kam ich mit einem Mädchen in Kontakt, welche sowohl eine geistige als auch eine körperliche Beeinträchtigung hatte und dadurch regelrecht von der Außenwelt abgeschnitten wurde. Im Zuge dieser Isolation hatte sie kaum soziale Kontakte zu Personen außerhalb ihrer Familie. Diese Situation war für mich klarerweise nicht

zufriedenstellend. Ein anschließender gemeinsamer Ausflug hinterließ auf beiden Seiten große Emotionen. Dieses Erlebnis hat mein Leben mit Sicherheit gravierend verändert. Hier kam mir auch der Gedanke: „Wie kann ich Menschen mit Behinderung sportlich fördern?“

FN: Wie ist das Ganze ins Rollen gekommen?

HP: Ich habe Gertrude Rieger, die Geschäftsführerin der Lebenshilfe Ennstal kennen gelernt und im Zuge eines Gesprächs stellte sich heraus, dass sie mit Menschen mit Behinderung arbeitet. Das warf für mich die Frage auf, ob diese Menschen eigentlich sportlich gefördert werden. Dies war der Beginn meiner Tätigkeit im Haus der Inklusion in Liezen.

FN: Du beschäftigst dich mit dem Thema Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining seit vielen Jahren und Jahrzehnten, was macht den Unterschied aus, Menschen ohne und mit Beeinträchtigung zu trainieren?

HP: Für mich macht es überhaupt keinen Unterschied, ob ich mit Menschen mit Behinderung oder mit ExtremsportlerInnen arbeite. Im Moment betreue ich circa 70% mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen, der Rest sind SpitzensportlerInnen. Alleine im Haus der Inklusion haben wir bereits über achtzig KlientInnen. Ich sehe mich primär vor allem als Motivator. Das eigentliche Training beginnt dort, wo ein Großteil bereits aufhört. An diesem Punkt fängt jedoch Spitzensport sowie Behindertensport erst an. Meine KlientInnen sind für mich in dieser Hinsicht regelrechte Weltmeister. Es stellt für mich persönlich keinen wesentlichen Unterschied dar, ob jemand die Hahnenkamm Abfahrt

bestreitet oder ob jemand in der Lage ist, aus eigener Körperkraft in seinen Rollstuhl einzusteigen. Beides sind absolute Höchstleistungen, die Anerkennung verdienen.

FN: Gibt es für dich eine besondere Trainingsform im Umgang mit deinen KlientInnen?

HP: Functional Training stellt für mich die oberste Prämisse dar. Unser Körper funktioniert dreidimensional. Meine Trainingsform basiert daher auf zahlreiche Grundübungen ohne Isolation. Durch diese Arbeit werden natürliche Bewegungsabläufe neu erlernt. Neuronale Schwächen, motorische Einschränkungen bzw. einer fehlerhaften Ansteuerung kann hiermit bewusst entgegengewirkt werden. Einige meiner KlientInnen können zudem nicht sprechen. Genau diese Hürden sind es aber, welche mich persönlich antreiben aber auch in positiver Hinsicht fordern. Mittels der Blicke, Mimik bzw.

Gestik kann man trotzdem sehen, was ihnen Freude bereitet oder eben nicht. Menschenkenntnis, Körperwahrnehmung und vor allem eigene Trainingserfahrung sind elementare Bestandteile, um in diesem Bereich selbst tätig zu sein. Diese Punkte sind für mich entscheidend. Durch Functional Training wird nicht nur ein Muskel oder eine Muskelgruppe trainiert. Beispielsweise wird durch eine gezielte Ansteuerung der Rumpfmuskulatur der gesamte Körper aktiviert und somit mehrere Muskelketten angesteuert. Von klaren Vorteilen aus neurologischer Sicht, koordinativen Elementen sowie mentaler Ausgeglichenheit sei an dieser Stelle noch gar nicht die Rede. Hinzukommend habe ich durch meine intensive Auseinandersetzung mit dem „Lebert Fitness System“ in weiterer Folge den Master Trainer in den Vereinigten Staaten absolviert. Diese Trainingslehre steht für



eine individuell angepasste Trainingsform, welche rein mit dem eigenem Körpergewicht durchgeführt werden kann. Damit meine KundInnen überhaupt in ihren unterschiedlichsten Bedürfnissen betreut werden können, ist es von wesentlicher Bedeutung ein individuell abgestimmtes Training zu erstellen. Und genau hier greift diese Trainingsform bzw. mein Lebensmotto: EveryBody is trainable.

FN: Was hat sich seit Beginn deiner Tätigkeit für dich persönlich verändert bzw. ist dir ein besonderer Moment in Erinnerung geblieben und was wünschst Du dir für die Zukunft?

HP: Durch mein Schaffen habe ich definitiv mein Hobby zum Beruf gemacht. Wir stellen heute sogar ein eigenes Sportteam (Co-Trainer Lukas Duhs, mit Downsyndrom geboren, Marco Vogel und Stephan Kohlhauser). Meine Vision ist eine noch breitere Öffentlichkeit auf unser Vorhaben, was wir gemeinsam mit der Lebenshilfe Ennstal verfolgen, anzusprechen.

Daher haben wir auch begonnen Videos zu produzieren und uns auch im „World Wide Web“ bzw. „Sozial Media“ zu engagieren. Durch unsere neu gegründete LH EQUAL SPORT GmbH haben wir einen weiteren essentiellen Schritt in eine erfolgreiche Zukunft gestartet. Vor allem die unheimlich positive Resonanz zahlreicher Menschen, TrainingskollegInnen aus dem In- und Ausland sowie ein wachsendes mediales Interesse zeigen mir, wie wichtig unsere Arbeit ist. Unser Projekt soll einfach in globaler Hinsicht eine größtmögliche Aufmerksamkeit bekommen. Wir wollen zeigen, was diese Menschen alles leisten können, wenn man sie nur adäquat fördert. Wie müssen endlich anfangen unsere Berührungsgänge abzulegen.

info@equalsport.at
www.equalsport.at
Facebook / equal sport
Youtube / equal sport
Instagram / equalsport



Weil nicht nur Zeiten zählen

Im Zuge der Startnummernauslosung für das Nightrace in Schladming, konnten wir erleben, was für ein großes Herz Weltklasse-Skifahrer besitzen. Trotz unmittelbarer Rennvorbereitung nahmen sie sich für uns Zeit. Für einen meiner Klienten, Lu-

kas Duhs (Down-Syndrom) ging ein Lebenstraum in Erfüllung. Er durfte sein Idol, den fünfmaligen Gesamtweltcupsieger, Marcel Hirscher sowie einige andere Skistars kennenlernen. Marcel Hirscher fungiert zusätzlich als Botschafter für die Special Olympics. Lukas strahlte bis über beide Ohren. Große Emotionen entstehen eben nicht nur im Sport. Diese Freude, diesen bewegenden Moment, wird Lukas sein ganzen Leben nie vergessen. Wahre Helden sind jene Menschen, die neben ihrer unglaublichen sportlichen Leistung auch für soziales, gesellschaftliches Engagement Zeit haben. Dafür kann ich mich nur recht herzlich bedanken!
 Herbert Pichler



Herbert Pichler, Marcel Hirscher und Lukas Duhs.



Lukas mit Slalomstar Henrik Kristoffersen.

Shakehands mit Felix Neureuther.



FOTOS: LH EQUAL SPORT, LEBENSHILFE ENNSTAL



LEBERT EQUALIZER



LEBERT BUDDY SYSTEM



LEBERT SRT BARBELL

UNSERE ANGEBOTE:

- Lebert Fitness System
 - Personal Coaching
 - Menschen mit Einschränkungen
 - Sport im Alter
 - Schul-/Jugendsport
 - Eltern Kind Training
 - Betriebliche Gesundheitsförderung
 - Leistungssport
 - Seminare/Vorträge/Workshops
- Herbert Pichler: „Mein 8-Punkte Programm“.

DAFÜR STEHEN WIR:

- Funktionelles 3-D Training
- Personal Training, individuell auf Sie abgestimmt.
- Gesteigerte Lebensqualität durch ein vitales Auftreten
- Zufriedene KundInnen

LEBERT FITNESS PRODUKTE:

- **Lebert Equalizer:** Hochwertig verarbeitetes, innovatives Fitnessgerät. Das eigene Wohnzimmer, ein Park oder das nächste Urlaubsziel können zur Sportstätte umfunktioniert werden. Hervorragende Ergonomie, Gelenke sowie Sehnen werden geschont.
- **Lebert Buddy System:** Das ideale Fitness-Tool für Partnerübungen. Zu zweit trainiert es sich einfach leichter.
- **Lebert SRT Barbell:** Federbasierendes Widerstandssystem. Training speziell für die Tiefenmuskulatur.

Nähere Informationen www.equalsport.at / Preise auf Anfrage



HERBERT PICHLER
TRAININGS- & MOTIVATIONSCOACH

Startklar mit MAGNESIA GO

MAGNESIA GO in der handlichen 0,75 Liter PET-Flasche ist die stille Version des natürlich magnesiumreichen Mineralwassers. Mit praktischem Sportverschluss ist es der ideale Begleiter für unterwegs: perfekt, um am Laufband, auf dem Crosstrainer oder beim Workout im Fitnessstudio den Durst auf wohlthuende Art und Weise zu stillen und gleichzeitig den Bedarf an natürlichem Magnesium zu decken. Männer brauchen zwischen 350 und 400mg Magnesium täglich,

bei Frauen liegt der benötigte Tagesbedarf zwischen 300 und 350mg. Das Besondere an MAGNESIA: Bei einem hohen Magnesiumgehalt – insgesamt 170g pro Liter - weist es gleichzeitig einen geringen Natriumgehalt auf. Genau diese Kombination macht das magnesiumreiche Mineralwasser so neutral und erfrischend im Geschmack.

Mehr Informationen finden Sie unter www.magnesia.at, auf der Magnesia-Facebook-Page oder mittels #mg170.



Knackiger Po & sexy Bauchmuskeln

Das perfekte Workout für Frauen

VON LUNDEN SOUZA



1 Reverse Plank

Ein starker Po und eine kräftige Mitte sind sehr wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und deine Leistung zu verbessern. Hast du jemals einen Profisportler gesehen, der keinen knackigen Po hatte? Wohl kaum! Starke Gesäßmuskeln sind für viele Bewegungsabläufe im Sport sehr wichtig, wie etwa beim Springen, Laufen, Kicken und bei Drehungen. Und eine starke Rumpfmuskulatur hilft dir bei jeder einzelnen Bewegung, die du im Rahmen deines Workouts oder auch außerhalb machst. Ich will jetzt nicht sagen, dass du wie ein Profisportler aussehen oder wie einer trainieren sollst. Es lohnt sich aber garantiert, wenn du dich um Muskelgruppen kümmerst, die deinen Alltag und dein Training sicherer und effizienter gestalten. Wer

von euch arbeitet in einem Büro? Ich ja auch! Obwohl ich für meinen Job überall auf der Welt unterwegs bin, verbringe ich etwa 70 % meiner Arbeitszeit am Schreibtisch. Wenn ich aber den ganzen Tag sitze, sind meine Gesäßmuskeln inaktiv! Und das bedeutet für meinen Alltag Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Sonst bekommen wir das, was Dr. Stuart McGill eine Art „Muskelamnesie“ nennt: Wenn wir unsere Gesäßmuskeln nicht ausreichend beanspruchen, „vergessen“ sie, wie sie funktionieren und werden faul. Das kann verschiedenste Probleme – wie etwa Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen – nach sich ziehen, weil andere Muskelpartien ihre Aufgaben übernehmen müssen. Übrigens: Wir haben vor Kurzem unsere Runtastic Results App

für Bodyweight-Training aktualisiert und dir einen neuen Trainingsplan mit Übungen speziell für Frauen zusammengestellt. Im vergangenen Jahr haben uns die Ladies in unserer Community mit extrem wertvollem Feedback zur App versorgt. Was hätten sie also gerne? Ganz einfach mehr Po- und Bauchmuskelübungen! Ein verstärktes Training dieser Partien ist natürlich sehr sinnvoll – deshalb sind wir diesem Wunsch gerne nachgekommen.

Voilà: Hier sind die Top 5 Bodyweight-Übungen für eine starke Mitte und einen knackigen Po! Mach jede 60 Sekunden lang und halte die Pausen dazwischen kurz. Wenn du alle fünf Übungen gemacht hast, ruhe dich 1 bis 2 Minuten lang aus (je nach Fitnesslevel) und wiederhole die Runde 2 bis 5 Mal

1 Reverse Plank: Diese Variation der Planke aktiviert deine Rumpfmuskulatur und ist toll für deinen Po sowie deine hinteren Oberschenkelmuskeln. Achte darauf, dass deine Fingerspitzen in Richtung deiner Füße zeigen, deine Schultern nicht zu nahe an den Ohren sind und dass Schultern, Hüften und Füße eine Linie bilden. Los geht's, hoch mit den Hüften, meine Damen!

2 Walking Lunges: Diese klassische Übung darf nicht fehlen! Dabei kommt deine gesamte untere Körperhälfte zum Einsatz (vordere, hintere, äußere und innere Oberschenkelmuskeln, Gesäßmuskeln) und deine Körpermitte. Achte darauf, dass dein Knie vorne nicht über deine große Zehe hinausragt und dass deine Schultern immer nach oben zeigen (nicht nach vorne beugen!).

3 High Plank Knee Crosses: Wenn du sexy Bauchmuskeln willst, dann ist diese Übung genau die richtige für dich! Führe dein Knie zum jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen – wenn möglich, lass sie einander berühren. Vergiss nicht: Deine Hände sollten immer genau unter deinen Schultern bleiben; deine Schultern, Hüften und Füße sollten eine Linie bilden.

4 Side Plank: Diese Übung kannst du auf deinen Unterarm oder deine Hand gestützt machen. Als Bonus kannst du das obere Bein zusätzlich noch anheben! Gib acht, dass deine Hüften im rechten Winkel zum Boden stehen. Wenn dich also jemand von oben ansieht, sollte dein Körper eine Linie bilden.

5 Speed Skater: Diese Bewegung wird deinen Puls hochschnellen lassen und gleichzeitig deinen Po ordentlich beanspruchen. Deine Arme und dein freies Bein sollten immer in die Richtung gehen, in die du gerade springst. Bleib dabei immer auf den Zehenballen, damit du flink hin- und herspringen kannst.

Bist du auf der Suche nach weiteren Bauchmuskel- und Po-Übungen? Dann sieh auf dem Runtastic Fitness Channel auf Youtube ([youtube.com/runtasticfitness](https://www.youtube.com/runtasticfitness)) nach. Und vergiss nicht, dir die Runtastic Results App für iOS oder Android herunterzuladen.





Miha bodytec goes UK

Deutscher Weltmarktführer für EMS-Geräte eröffnet Niederlassung in London

Zum Jahreswechsel öffnet miha bodytec seine Türen auch im Vereinigten Königreich. Die hundertprozentige Tochterfirma mit Standort in der Londoner City wird fortan als britisches Vertriebszentrum des Unternehmens fungieren. Die attraktiven Räumlichkeiten befinden sich im Herzen der Metropole, einen Kilometer vom Tower of London entfernt. Lokaler Ansprechpartner ist miha bodytec-Neuzugang und weltweit-angerekannter Athletiktrainer Thomas Ott. Dieser ist als langjähriger Branchenexperte und studierter Sportwissenschaftler bestens mit miha bodytec und den Serviceleistungen rund um das EMS Training vertraut. Für Jürgen Decker, Geschäftsführer des Unternehmens, ist die Niederlassung in Großbritannien ein sorgfältig durchdachter Schritt. „Neben der rasanten Verbreitung von EMS in Deutschland ist eine

wachsende, internationale Nachfrage festzustellen. Großbritannien ist einer der wichtigsten europäischen Fitnessmärkte. Eine eigene Präsenz vor Ort ist für uns als Weltmarktführer daher überfällig. Nur so können wir schnellstmögliche Lieferzeiten sowie denselben, hochwertigen Support wie in Deutschland garantieren.“ Mit dem Schritt nach Großbritannien setzt miha bodytec seine Erfolgsgeschichte fort: Das 2007 gegründete Unternehmen mit seinem Hauptsitz in Gersthofen bei Augsburg hat mittlerweile einen Exportanteil von ca. 75% des Umsatzvolumens und bedient eine Vertriebsstruktur in mehr als 30 Ländern. Auf 6000 qm Gesamtfläche werden von der Zentrale aus Geräte und Zubehör in die ganze Welt exportiert. Der miha bodytec wird weiterhin in Deutschland produziert und entspricht höchsten Qualitätsanforderungen. Einfache

Anwendung, hervorragende Ergebnisse für kommerzielle Anbieter und deren Kunden, hohe Produkt- und Servicequalität und ansprechendes Design finden auch international einen hohen Zuspruch. Außergewöhnlich umfangreiche Garantiezeiten und -leistungen unterstreichen diesen Qualitätsanspruch. miha bodytec lässt sich als „geräteunterstütztes Personal Training“ in bestehende Einrichtungen integrieren sowie als eigenständige Lösung stationär oder mobil anbieten. Aufgrund der großen Bandbreite spezifischer Anwendungsmöglichkeiten ist das Gerät für Zielgruppen unterschiedlichster Art geeignet: Ob im Leistungssport, Fitness-, Wellness-, Beauty- oder Therapiebereich – miha bodytec unterstützt individuelle Trainings- und Anwendungsziele und liefert Ergebnisse auf Knopfdruck.

www.miha-bodytec.com



DIVE INTO THE WORLD OF MIHA BODYTEC

**BESUCHEN SIE UNS AUF DER MESSE
THERAPIE LEIPZIG UND AUF DER FIBO
IN KÖLN.**



**EXPERT
shape the
business.**

16.-18. MÄRZ 2017
STAND G 02

06.-09. APRIL 2017
HALLE 5.2 (EMS-HALLE)
STAND C01/D02



Wir besuchen Sie gerne!

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

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



german
brand
award
2016
winner



TOP
100
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



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

www.miha-bodytec.com

Sie möchten in der nächsten

FITNESSNEWS?

Ausgabe inserieren



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

Werden Sie Franchisepartner beim österreichischen Testsieger! *



Fitness ist ein hervorragendes Produkt mit Zukunft und unerschöpften Potenzialen. Unser Ziel ist es, immer mehr Menschen für die Marke INJOY zu begeistern – und langfristig von den vielen Vorteilen zu überzeugen. Unabhängige Tests bestätigen den hohen Standard von INJOY.

Ob bereits Studiobetreiber, Quereinsteiger oder Existenzgründer mit INJOY sind Sie in der Lage, ein Fitnessunternehmen wirtschaftlich erfolgreich zu führen. Als Teil einer starken Gemeinschaft und Marke genießen Sie viele Vorteile, die Sie als einzelner Unternehmer so nicht erzielen können, ohne Aufgabe Ihrer unternehmerischen Freiheit!:

- Gemeinsamer Markenauftritt als Testsieger in Österreich
- Überregionales Marketing in Print, TV, Radio und Internet
- Persönliche Vor-Ort Beratung und regelmäßige Unternehmertreffen
- Entlastung von Alltagsaufgaben
- Spürbare Abgrenzung zum Wettbewerb
- Sicheres Mitgliederwachstum mit erprobtem Vertriebskonzept
- Niedrige Kündigungsquote
- Hoher Durchschnittsbeitrag
- Umsatzsteigerungen bei Bestandsmitgliedern
- Optimierte Kosten- und Ausgangssituation
- Effiziente Arbeitsprozesse
- Exzellent ausgebildete und motivierte Mitarbeiter durch umfang-

reiches Aus- und Fortbildungsprogramm der eigenen INJOY Akademie

Fühl dich NEU – INJOY

*(Österreichweiter Fitnessstest der ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien GmbH und des Wirtschaftsmagazins NEWS, 10/2016)

Facts

Franchise-Geber:
INJOY Austria GmbH,
Almerstraße 2, 5760 Saalfelden,
Telefon: 06582/716 91,
www.injoy.at

VEGISAN – Das ALL IN ONE CLEANFOOD

Kalorien reduzieren – einfach gemacht

Immmer mehr Menschen haben Schwierigkeiten sich gesund zu ernähren. VEGISAN macht gesunde Ernährung einfach und sicher. Aufgrund des falschen Zuckerkonsums und der damit verbundenen hohen Fructoseaufnahme leiden heute schon ca. 30 Prozent der Menschen unter einer nicht alkoholischen Fettleber, meist ohne dies zu wissen. Diese fördert auch die Entstehung von Diabetes Typ 2, wovon alleine in Österreich ca. 500 000 Menschen betroffen sind. Die regelmäßige Entlastung des Organismus durch einen Entlastungstag pro Woche und

regelmäßiges qualifiziertes Muskeltraining kann neben der starken Gewichtsreduktion auch einen Gesundheitsbeitrag leisten.

- Abbau von mind. 1 kg Körperfett in 4 Tagen
- Bis zu 3-12 kg Gewichtsverlust in 4-20 Tagen
- Verbesserung der Gesundheit (Blutdruck, Cholesterin, Leberwerte etc.)
- Verbesserung des Aussehens
- Entgiftung und Reinigung der Leber
- Erholung der Verdauungsorgane
- Verbesserung des Schlafes
- Verbesserung des Wohlbefindens

Werden Sie jetzt VEGISAN Händler.
Bitte wenden Sie sich an:
office.austria@inlineconsulting.de



Wie kommt das Mikro-Studio auf die Trainingsfläche?!?

EMS-Personaltraining im Shop-in-Shop als sichere Zukunftschance.



Die Fitness-Branche hat sich stark verändert. Dies ist vor allem dem Überangebot und dem Preisverfall des Produktes „Fitness“ durch die Discount-Riesen zu verschulden. Wer sich als selbstständiger Clubbetreiber nicht scharfkantig abgrenzt und positioniert, wird die nächsten Jahre kaum überstehen. Einer der wichtigsten Rettungsanker

für viele inhabergeführte Fitness- & Gesundheitsclubs ist das Konzept des EMS-Personaltrainings, welches neben eines enormen Wachstumsmarktes auch Mitgliedsbeiträge von über 100 Euro pro Monat ermöglicht. Worauf Sie als Betreiber bei der Integration des EMS-Trainings in Ihrer Anlage achten müssen und welche enormen Vorteile sich durch das EMS-Shop-in-

Shop System ergeben, erfahren Sie in diesem Artikel.

Reicht es aus, das EMS-Personaltraining auf der Trainingsfläche stattfinden zu lassen?

Die Erfahrungen zahlreicher Clubbetreiber sowie die Erfahrungen des Weltmarktführers für das EMS-Training – miha bodytec – zeigen ganz klar „Nein“. Wenn man sich die Ziel-

gruppe des EMS-Personaltrainings anschaut, wird dies schnell verständlich: Es sind die Menschen, die vorher nicht den Weg in Ihren Fitness- & Gesundheitsclub gefunden haben. Deshalb sollten Sie die Leistung des EMS-Personaltrainings auch augenscheinlich nicht mit Ihrem Fitness- & Gesundheitsclub vermischen. Das schreckt den EMS-Interessenten ab und verwischt die so wichtige Abgrenzung der beiden Leistungen „Fitnesstraining“ und „EMS-Personaltraining“. Erfahrungen bezogen auf die Fluktuation von EMS-Trainierenden zeigen außerdem, dass die Abwan-

derung von Mitgliedern des Shop-in-Shop System bei weitem geringer und hier eine Fluktuation von unter 10% marktüblich ist.

Kann ich dem EMS-Kunden meinen Kursraum zur Verfügung stellen?

Dies scheint auf den ersten Blick eine theoretische Lösung zu sein. Jedoch ist auch hiervon abzuraten, sofern Sie einen nachhaltigen wirtschaftlichen Erfolg mit dem EMS-Training ermöglichen möchten. Wenn Sie die marktübliche Wertschöpfung und Wertschätzung des EMS-Kunden generieren wollen, müssen Sie es auch

räumlich und vom „look and feel“ hochwertig aufbauen. EMS-Mitglieder sind bereit über 100 Euro pro Monat für ein 20-minütiges EMS-Personaltraining im 1:2 zu zahlen. Dann verdienen Sie auch ein Ambiente und Rückzugsort, in dem es sich genau so anfühlt. Vergleichen Sie es wie mit einem Hotelzimmer: Die Luxus-Suite kostet zwar das Doppelte pro Nacht, dies lässt man Sie vom Ambiente aber auch durchaus spüren. Aufgrund dessen ist der Ansatz entstanden, dass das EMS-Personaltraining den Charakter eines Shop-in-Shop Systems haben sollte. Es ist sogar ratsam, dass das EMS-Personaltraining in der Außenabdarstellung einen eigenen Markennamen bekommt. So steigern Sie die Exklusivität dieser Leistung und grenzen es deutlich von den restlichen Unternehmensbereichen ab. Ob Sie sich nun selbst eine Marke erschaffen oder dort auf eines der bestehenden Konzepte zurückgreifen, ist Ihnen überlassen.

Kannibalisiere ich mit einem EMS-Shop-in-Shop System meine bestehenden Mitglieder?

Nein, auf keinen Fall. Die Zielgruppe und Philosophie des EMS-Personaltrainings muss sich darauf fokussieren, Menschen in Ihr Unternehmen zu holen, die den Weg bisher – aus welchem Grund auch immer – nicht in Ihren Club gefunden haben. Und auch Ihre ehemaligen Mitglieder, die aufgrund von Zeitmangel oder fehlender Motivation – und somit zwangsläufig fehlenden Erfolgen – damals gekündigt haben, sind potenzielle „Neukunden“. Stellen Sie sich vor: Sie können Kündigungen aus Ihrem Fitnessbereich mit dem Argument „zu wenig Zeit“, „zu wenig Eigenmotivation“ direkt in Ihr EMS-Personaltraining einschreiben. Das ist für Ihr Unternehmen ein großer finanzieller Benefit und heute schon Realität. Im Moment kämpft jeder Fitnessclub um die 15% der Bevölkerung, die bewegungsaffin sind sowie Zeit & Eigenmotivation mit sich bringen. Die restlichen 85% wer-



den vollkommen vernachlässigt. Mit einer EMS-Shop-in-Shop Lösung können Sie genau diese vernachlässigte Zielgruppe ansprechen und für sich gewinnen. Denn nur 20 Minuten pro Woche – und das immer mit einem motivierenden EMS-Personaltraining auf Termin – locken auch den klassischen „Bewegungs-Muffel“ vor die Tür. Und ist er erst einmal „Teil Ihres Unternehmens“, greifen jegliche Synergien Ihres kompletten Angebots.

Welche Vorteile & Synergien bietet mir die Integration des EMS-Shop-in-Shop Systems?

Die Vorteile eines EMS-Shop-in-Shop Systems sind zahlreich – auch gemessen an einem klassischen „stand-alone“ Mikro-Studio. Zum einen generieren Sie die „klassischen“ EMS-Kunden für sich, aufgrund der klaren (augenscheinlichen) Trennung vom Rest Ihres Clubs. Zugleich schöpfen Sie aber auch die großen Synergien voll aus, die Ihnen die räumliche Integration des EMS-Konzeptes in Ihr bestehendes Unternehmen ermöglicht. Diese Synergien beginnen schon bei den enormen Kostenvorteilen gemessen an Miete, Personalbeschaffung sowie Vertriebsmöglichkeiten im Vergleich zu einem „stand-alone“ Mikro-Studio. Am interessantesten sind jedoch die zusätzlichen Umsatzpotenziale für Ihr bestehendes Unternehmen. Durch das EMS-Shop-in-Shop System bekommen Sie nun eine ganz neue Zielgruppe und dadurch natürlich auch Aufmerksamkeit und Zulauf in Ihr Unternehmen. Ein Beispiel: Sie schreiben 150 EMS-Mitglieder im Jahr. Das sind 150 Mitglieder – mit einem Beitrag von 100 Euro pro Monat – welche vorher nicht zu Ihnen gekommen wären. Und all jene haben wiederum Familie und Freunde, welche wiederum potenzielle EMS- oder eben auch Fitnessclub-Kunden darstellen. Sie haben so die Möglichkeit, Ihr bestehendes Unternehmen um die Leistung EMS-Personaltraining als zusätzlichen Marktöffner sowie Cash-Cow

zu vergolden. Aus „selbständiger Unternehmer“-Sicht ein klares Muss.

Kann ich das EMS-Personaltraining auch in Gruppen mit 3 oder mehr Personen durchführen?

Die Zahlungsbereitschaft von 100 Euro pro Monat für das EMS-Personaltraining kann nur dann aufrechterhalten werden, wenn Sie dem EMS-Kunden auch das Gefühl eines Personaltrainings vermitteln können. Das bedeutet Sicherheit, Motivation und Effektivität durch das EMS-Training mit dem Personaltrainer und dessen direkte Nähe zum Mitglied. Schwindet dieser Charakter, indem Sie das EMS-Training auf Gruppen von drei oder mehr Personen erweitern, verlieren Sie auch den für Sie so wichtigen „reinen“ EMS-Kunden und dessen Zahlungsbereitschaft. Sie deklassieren diese hochwertige Leistung also zu nichts Weiterem, als

einen hocheffektiven Gymnastikkurs. Die Abgrenzung zum Wettbewerb geht somit komplett verloren – denn diese entsteht Großteils durch den Personaltraining-Charakter. Warum sich demnach ein 1:2 Training empfiehlt? Bei einem 1:2 Training können Ihre Mitarbeiter den Charakter der Sicherheit, Motivation und Effektivität spürbar aufrechterhalten und fördern durch das Paar-Training die Dynamik, den Spaß-Faktor sowie die Bindung der Mitglieder. In Puncto maximaler Schutz für Gesundheit & Erfolge Ihrer Mitglieder bestätigen diese Erfahrung auch wissenschaftliche Studienergebnisse und Rahmenempfehlungen von TÜV-Zertifizierung sowie diverse Ausbildungsstandards. Somit ist klar: EMS-Training bleibt ein Personaltraining mit max. 2 Teilnehmern pro Personaltrainer – und kein Produkt des Kursraums. Genau dieses Phänomen





ist es auch, dass die über 600 Mikro-Studios in Deutschland so stark wachsen lässt.

Was brauche ich für ein funktionierendes EMS-Shop-in-Shop System?

Sie brauchen selbstverständlich die Basics: Dazu gehören zwei EMS-Geräte, ein Raumkonzept von ca. 40 qm sowie ausgebildete Mitarbeiter. Die Anschaffungskosten sind demnach überschaubar und bei weitem günstiger, als viele elektronische Zirkelkonzepte der Branche. Die geringen Anschaffungskosten bedeuten jedoch nicht, dass das EMS-Personaltraining von alleine ein Kassenschlager in Ihrem Einzugsgebiet wird. Was Sie dafür brauchen, sind funktionierende Strukturen und Abläufe für Ihre Mitarbeiter, um die EMS-Kunden für sich zu gewinnen, erfolgreich zu machen

und die maximale Rentabilität erwirtschaften zu können.

Mit was für einem externen Mitgliederzuwachs kann man rechnen?

Hier kommt es selbstverständlich ganz auf Ihre Strategie bzw. auf das System an, welches Sie mit Ihrer EMS-Shop-in-Shop Lösung fahren. Greifen Sie auf bestehende und gelebte Konzepte zurück, die Ihnen bereits einen detaillierten Marketing-Plan, geschulte Vertriebs- und Promotionabläufe für Ihre Mitarbeiter sowie eine Internet und Social Media (Facebook etc.) Plattform bieten, dann können Sie im Schnitt mit 15 Mitgliedern pro Monat rechnen. Und das ohne teure Flyer- oder Zeitungswerbung schalten zu müssen. So kostet Ihnen ein Mitglied für das EMS-Personaltraining im Schnitt 4x weniger – und das bei fast doppelt so viel Um-

satz – als ein klassisches Fitness-Mitglied. Dies macht das Shop-in-Shop Konzept natürlich besonders attraktiv für Unternehmen, die ein Mitgliederwachstum verzeichnen möchten.

Wie muss ich mir das Shop-in-Shop Konzept finanziell vorstellen?

Anders als im klassischen Fitness-Bereich setzen Sie im EMS-Shop-in-Shop-Konzept nicht auf die Masse an Mitgliedern. Das müssen Sie auch nicht, da Ihnen ein Mitglied einen Jahresumsatz von ungefähr 1.200 Euro einbringt. Deshalb wirken auch viele EMS-Mikro-Studios augenscheinlich so gering besucht. Denn anders als im Fitnessclub spielen hier nicht Check-Ins pro Stunde oder lange Öffnungszeiten eine Rolle. Wenn Sie 100 Kunden in Ihrem EMS-Shop-in-Shop-System betreuen, macht das einen Gesamtumsatz von 120.000 Euro pro Jahr. Und das bei überschaubaren laufenden Kosten. Denn der einzige relevante Kostenpunkt, sind die Mitarbeiterkosten. Und bei 100 EMS-Kunden brauchen Sie gerade einmal 50 Stunden pro Woche. Somit sind bei 15 Neumitgliedern pro Monat bereits regelmäßige Jahresumsätze von über 100.000 Euro nach nur 6 Monaten möglich. Finanziell gesehen ein klarer Anker für Ihr Unternehmen.

Das Fazit: EMS-shop-in-shop Lösung als Chance.

Die Entscheidung, ob und wie Sie das EMS-Personaltraining in Ihrem Club installieren, ist am Ende selbstverständlich Ihnen selbst überlassen. Jedoch hat die Erfahrung zahlreicher Clubbetreiber gezeigt: Abgrenzung und Positionierung gegenüber dem Wettbewerb ist heutzutage so wichtig wie noch nie. Vor allem wenn es darum geht, ein rentables Kundenklientel aufzubauen. Und wenn das volle Potenzial des EMS-Personaltraining erfolgreich ausgeschöpft werden soll, dann nur mit einem schlüsselfertigem und gelebten Shop-in-Shop-Konzept.

FIT GALA

2017

FITNESSMODEL

International Contest 2017


CASINO LINZ

Das Erlebnis.

Freitag,

31. März

Beginn: 20.00

TREFFPUNKT
der Fitnessbranche

TECHNOGYM

FITNESSNEWS

ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

MAGNESIA
Natürliches Mineralwasser

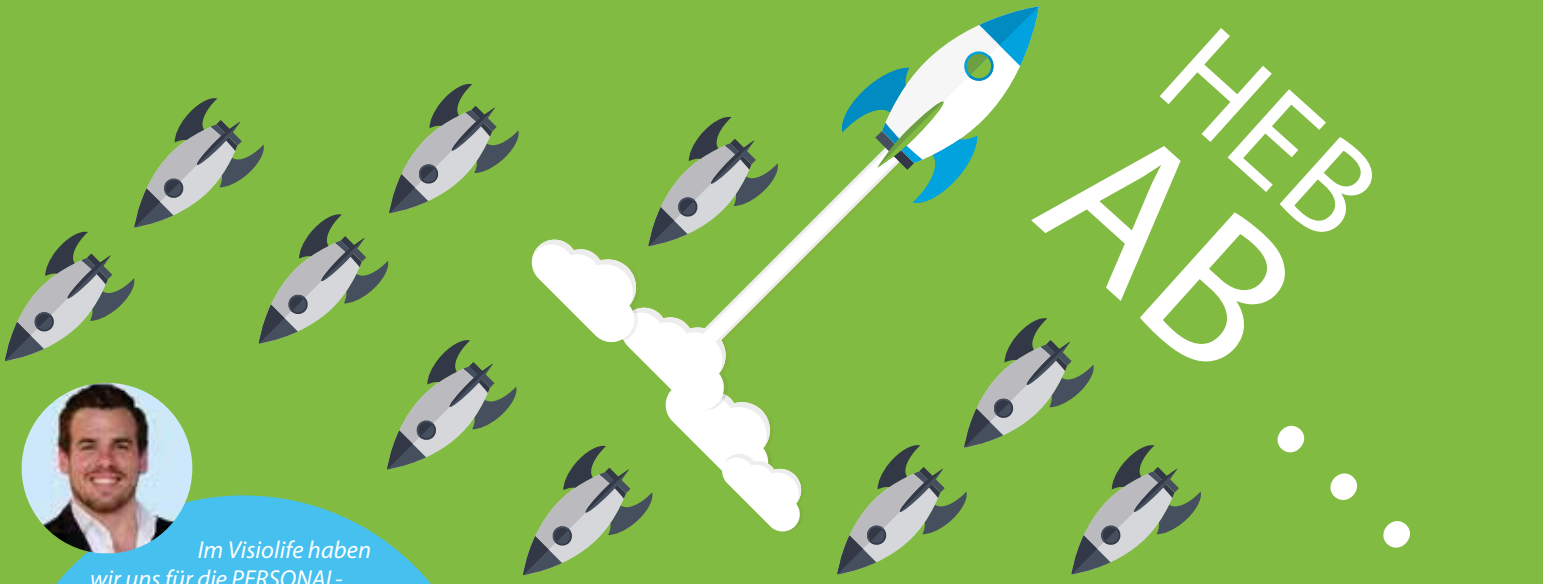
RAUCH

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖBERÖSTERREICH
Die Freizeit- und Sportbetriebe

LT1

ÖBERÖSTERREICH

DENKE ANDERS. STARTE JETZT!



Im Visiolife haben wir uns für die PERSONAL-SPEEDBOX entschieden, um neue Umsatzpotenziale auszuschöpfen. Die Vorteile sehe ich als Unternehmer vor allem in dem geringeren Investment und der einfachen Handhabung durch bereits vorgefertigte Abläufe, Leitfäden und Marketingmaterialien. Durch das Shop-in-Shop-System der PERSONALSPEEDBOX können wir den EMS-Trend einfach in unser Studio integrieren und grenzen uns dadurch eindeutig von unseren Mitbewerbern ab.

Timo Marx

... mit der PERSONALSPEEDBOX


- **Kunden** einer neuen Zielgruppe **gewinnen**,
- **sich von der Konkurrenz abheben**
- dein bestehendes Unternehmen durch **ein durchdachtes Shop-in-Shop-System** »vergolden«
- bis zu **200 000€** auf 40 m² **erwirtschaften**

Erfahre alles zum Konzept und hol dir die Erfahrungswerte unserer Partner aus der erfolgreichen Umsetzung!

**JETZT
Info-Termin
vereinbaren:**

kontakt@kws-schwerte.de
FON 02304-999 3000



entwickelt durch  **KWS GmbH**
Marco, Michael & Thomas Kämmerling
Bergische Straße 25 | D-58239 Schwerte



Fernreise

Einen weiten Weg hat der „Fine Art Nude Calendar 2017“ des Wiener Fotokünstlers Günter Hofstädter hinter sich gebracht, bis er bei seinem Besteller eintraf. Robert Fernández, ein ehemaliger Martial Art Kämpfer, ist selbst begeisterter Fotograf und lebt im fernen Hawaii. „Aber auch aus Bangkok, Indien, den USA, Kanada, Holland, Finnland und anderen Ländern wurde der 2017er Kalender bestellt“, freut sich Hofstädter. Skulpturale schwarz/weiß Ästhetik mit Top Models wie Denisa Strakova. Mehr Fotos unter: www.instagram.com/hofstaedter.guenter/



FOTOS: GÜNTER HOFSTAEDTER, PRIVAT



HAPPYFIT PREMIUM

Stadtgut Steyr

Mit dem bereits 28. HappyFit wurde im Stadtgut Steyr der neueste und der bisher exklusivste Club eröffnet. Es ist das 10. HappyFit Premium Studio und ein reiner VIP-Club, in dem die Mitglieder um € 9,49 pro Woche trainieren können.

Den Kundinnen und Kunden stehen auf über 1500 m² Top Geräte der Weltmarke Panatta mit den Serien Free Weight, XP Lux und Sec zum Training zur Verfügung. Ein großzügig gestalteter Wellnessbereich mit Sauna, Infrarotkabine und Überwasser Massage lädt zum Entspannen ein. Die gesunde, nahtlose Bräune können sich die Mitglieder auf den Solarien der Marke Ergoline holen

und auch Vibrafit wird angeboten. Das Studio im Stadtgut Steyr bietet einen Outdoor Trainingsbereich an, der natürlich dann in der warmen Jahreszeit mit Begeisterung genutzt werden wird. Auch ein Kindertrainingsbereich, mit eigens für die Kids gebauten Geräten, ist ein Novum. Wer gerne in der Gruppe trainiert, für den gibt es auch Kursstunden, wie etwa Zumba, Yoga, Spinning, Pilates, Aerobic und vieles

mehr. Das Parkplatz suchen können sich die Kunden sparen, denn über 30 kostenlose Parkplätze stehen direkt beim Objekt zur Verfügung und über 200 Parkplätze in unmittelbarer Nähe. Die Öffnungszeiten sind von Mo-Fr von 6 – 23 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertag von 7 – 21 Uhr. Betreute Zeiten sind Mo/Mi/Fr von 9 – 12 Uhr und Mo-Fr von 16 – 21 Uhr. Das Gebäude dient auch als HappyFit Headquar-



ter, wo das Office im 2. Stock untergebracht ist. Des Weiteren sind auch noch die Arztpraxis von Dr. Philip, die Praxis für Physiotherapie Anke Bohnen, ein Kosmetikstudio und eine Massagepraxis untergebracht.

HappyFit PREMIUM VIP-Package

In allen HappyFit und HappyFit Premium 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 Elektrolytgetränke ohne Limit
- Dazu noch Standortspezifische Zusatzangebote

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

Nähere Infos:

WWW.HAPPYFIT.EU oder

WWW.HAPPYFIT-PREMIUM.EU



PREMIUM QUALITÄT ZUM FITTESTEN PREIS

Glückliche Muskeln
für unglaubliche

€ **9**^{pro Woche}_{,49*}



Im Stadtgut D2, 4407 Steyr-Gleink
E-MAIL: STEYR.STG@HAPPYFIT-PREMIUM.EU

 WWW.HAPPYFIT-PREMIUM.EU 

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

Trainiere mit unserem VIP-Package in allen HappyFit und HappyFit Premium Clubs ohne Aufpreis!

Mo-Fr 06:00-23:00 Uhr, Sa|So|Feiertag 07:00-21:00 Uhr

Unsere Covermodels Lisa und Paul sind stolze HappyFit Mitglieder.

Foto: Copyright Judith Jura-Bender

Mindestvertragslaufzeit 6 Monate, zzgl. einmaliger Verwaltungs- und Transportgebühr von € 49,99 pro Person und einer Servicepauschale von € 9,99 pro Person und Jahr. *Dieser Preis ist gültig bei Abschluss eines 24-Monatspackages.

Eröffnung Wellness Kompetenzzentrum Salzburg / Anif

Die offizielle Eröffnung der neuen Räumlichkeiten fand am 26.01.2017 im Zuge eines Experten-Tags für Wellness, SPA und Beauty statt.

Mit RUHA Stelzmüller und Hamberger Cosmetic präsentieren zwei der größten Wellness-Ausstatter das Zusammenspiel von Wellness-Einrichtung und

Kosmetik-Ausstattung inkl. Zubehör. Zahlreiche Gäste und Interessenten informierten sich auf 240m² über Saunen, Dampfbäder, Schwimmbäder, Whirlpools, Solarien und Infrarotkabinen. Kosmetik- und Fußpflegeausstattung, apparative Kosmetik bis hin zu Therapie- und Massagetischen. Wellness- und Ruheliegen runden die Produktpalette ab. Ein kurzer Vorgeschmack gefällig? Informieren Sie sich gleich hier über unser Kompetenzzentrum.



www.wellness-salzburg.at
KOMPETENZZENTRUM WEST
 Alpenstraße 29
 5081 Anif/Salzburg



Solarien Branchentreffen

Der Fachverband der Freizeit- und Sportbetriebe lud Österreichs Solarienbetreiber ins Hotel Hilton Vienna zum Branchentreffen ein. Geschäftsführer Mag. Matthias Koch konnte dabei viele interessierte Teilnehmer und namhafte Referenten begrüßen. Neben Alexander Wunsch (Mediziner/Photobiologe), Hans-Dieter Roggendorf (1. Vorsitzender des Bundesfachverbandes für Besonnung), Robert Thum (Branchensprecher Solarien) und Edgar Beheim (Vorstandsmitglied des BfB), war man besonders auf den Vortrag von Daniela Ben Said gespannt. Sie gilt als eine der erfolgreichsten Coaches im deutschsprachigen Raum. Mit ihrem authentischen Wesen begeistert sie durch Werte, welche sie nicht nur auf

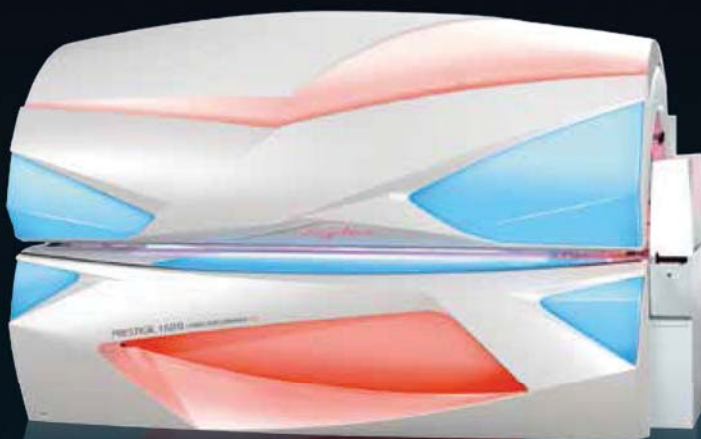
der Bühne vermittelt, sondern auch in ihrem eigenen Unternehmen lebt. Ihr Motto: „Einfallsreiche Aktivitäten zur Kundenverblüffung sind häufig

effektiver als kostenintensive Marketingmaßnahmen“. RUHA-Stelzmüller und Ergoline unterstützten die gelungene Veranstaltung.



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?



Wir freuen uns darauf, Sie vom 06. bis 09. April 2017 auf den Ständen von Ergoline und JK-Licht in Messehalle 8 zu begrüßen!

Ergoline



Die Scharlatanerie mit den **HORMONEN**

Z

weifels- ohne sind Hormone hochwirksame Substanzen. Und gerade deswegen hat sich die Lifestyleindustrie ihrer angenommen, im Versprechen wahre Wunder zu vollbringen rund um Gesundheit, Schönheit (vor allem auch der Männer!) und ewige Jugend. Das Fach, das sich in der Medizin mit Hormonen beschäftigt, nennt sich Endokrinologie. Die Vielzahl an Hormonen und vor allem deren komplizierte Interaktionen macht aus ihr eines der undurchsichtigsten Disziplinen. Sie zu beherrschen erfordert fundiertes Wis-

sen und – vor allem – jede Menge an Erfahrung. Obwohl das Wissen rund um Hormone unter Laien zum Teil recht beachtlich ist, fehlt dann doch sehr häufig die fundierte Kenntnis der Zusammenhänge. Da werden Hormone gemessen, substituiert, geblockt und was dabei herauskommt ist selten etwas Gutes.

Speicheltests

„Neben Tests bei Wechseljahresbeschwerden bieten die Labore unter anderem Untersuchungssets bei Pickeln oder Haarausfall, Erektionsstörungen,

Übergewicht und Depressionen an. Wenn Patienten ihrem Hormonarzt die Ergebnisse von Speicheltests vorlegen und feststellen, dass diese praktisch wertlos sind, sind sie meist überrascht und enttäuscht. Erfahrene Hormonspezialisten greifen nur bei wenigen Krankheitsbildern zu Speicheltests“ schreibt spiegel-online. Nun, ich teile diese Erfahrungen. Tatsächlich kommen Männer mit seitenweise Labortests, deren Kosten zum Teil die 1000-Eurogrenze überschreiten. Die Exploration der tatsächlichen Beschwerden fördert dann zu Tage, dass

die allermeisten Tests nicht aussagekräftig oder ganz und gar verzichtbar gewesen wären. Niemals sollte man vergessen, dass noch so gut gemeinte Ratschläge um die Bestimmung von Hormonen nicht immer das Wohl des Patienten im Vordergrund haben, sondern vor allem den eigenen Gewinn. Im Fall eines möglichen Mangels an Sexualhormonen richtet sich der wahre Fachmann immer mehr nach den Beschwerden und nicht nach Laborwerten. Gerade bei Hormonen sind „Normalwerte“ sehr relativ und nur selten eine klare Richtlinie für oder wider die Substitution von Hormonen. Denn was für den einen schon zu wenig ist, kann für den anderen noch mehr als ausreichend sein.

Haarausfall

Die häufigste Ursache für Haarausfall bei Männern ist der androgenetische Haarausfall. Das ist jener Haarausfall, der genetisch vererbt und über Hormone gesteuert wird. Tatsächlich gibt es eine wirksame Prophylaxe, die nur dann greifen kann, wenn sie angewendet wird noch bevor die Haare ausgefallen sind (sonst wäre es auch keine Prophylaxe mehr!). Es empfiehlt sich daher, rechtzeitig den Fachmann auf zu suchen, der die Diagnose stellt und über die Behandlung Auskunft geben kann. Die Erfahrung lehrt, dass Tinkturen und Wässerchen sehr wenig Wirkung zeigen, die einzig wirksame Vorbeugung greift in jedem Fall in den Hormonhaushalt der Männer ein, weswegen auch hier Vorsicht geboten ist. Dem im Zusammenhang mit solchen Behandlungen stehenden „Postfinasteridesyndrom“ wird im Internet breiter Raum eingeräumt und tatsächlich häufen sich auch in meiner Praxis die Anfragen von Männern, die glauben an einem solchen „PFS“ zu leiden. Ganz abgesehen davon, dass solche Vermutungen ernst genommen werden müssen, kann man einem PFS

vorbeugen, in dem man die wegen androgenetischem Haarausfall zu behandelnden Männer regelmäßig checkt. In meiner Praxis heißt ein solcher Check ganz einfach „Männercheck“, er umfasst all jene Untersuchungen, die erforderlich sind um die Gesundheit eines Mannes zu evaluieren.

(http://www.maennerarzt-linz.at/startseite_maennerarzt/haarausfall/)

Je mehr desto besser

Es ist ein offenes Geheimnis, dass auch im Lifestylebereich mit Hormonen experimentiert wird. Hier geht es wie immer um Schönheit und um die Verbesserung der Körperarchitektur. Damit wollen Männer besser punkten um die Gunst von Frauen und nicht so selten auch von Männern. Um diese Ziele zu erreichen greift mancher Mann auch zu Hormonen, die er sich am Schwarzmarkt „besorgen“ muss, weil Ärzte ja nur behandeln dürfen, wenn eine medizinische Notwendigkeit (Indikation) besteht. (Der Wunsch zum Muskelaufbau ist jedenfalls keine solche Indikation!). Wie auch immer, die Verwendung von Schwarzmarktpräparaten birgt viele und auch ernste Gefahren für die Gesundheit. Sehr häufig hält der Inhalt nicht das was die Ampulle verspricht oder – noch schlechter – er ist verunreinigt und enthält giftige Substanzen. Ganz abgesehen von den Gefahren rund um unsaubere Substanzen, gibt es noch andere Missverständnisse, nämlich, dass „mehr“ auch immer „besser“ sein muss. Wie sonst könnte es sein, dass ich bei jenen Männern, die sich in Sorge um ihre Gesundheit von mir checken lassen, Werte messe, die den Normalwert um das X-fache übersteigen. So was sollte nicht passieren, denn wie immer gilt auch bei Hormonen: „die Dosis macht das Gift!“ (Paracelsus).

Dr. Georg Pfau
Männerarzt



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

Dr. Josef Krainer

Steirischer Alt-Landeshauptmann im Alter von 86 Jahren verstorben



Dr. Josef Krainer junior war von 1980 bis 1996 steirischer Landeshauptmann und folgte damit seinem Vater zehn Jahre nach dessen Tod, der 23 Jahre lang an der Landesspitze stand. Zu seiner Beerdigung, die Bischof Egon Kapellari leitete, kamen Hunderte, die um ihn trauerten. Steiermarks Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer, würdigte die Leistungen des Verstorbenen, der für die Stei-

ermark ein großes Lebenswerk vollbracht hat. Unter den Trauernden waren auch Vizekanzler Reinhold Mitterlehner, Bürgermeister Siegfried Nagl und Oberösterreichs Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer. Auch Arnold Schwarzenegger, der in den 90iger Jahren Wahlwerbung für Dr. Josef Krainer gemacht hatte, kam nach Graz, um sich von seinem Freund zu verabschieden. Mit Professor Alfred Gerstl, der wenige Wo-

chen zuvor verstorben ist, verband Dr. Krainer eine enge Freundschaft und er unterstützte und förderte die Fitnessbewegung. 1985 eröffnete er die Bodybuilding Weltmeisterschaften im Grazer Sophiensaal und nahm damals auch die Siegerehrung der Sportlerinnen und Sportler vor. Wir möchten seiner Familie unser tiefes, aufrichtiges Beileid ausdrücken.

Peter Papula für den Vorstand des Österreichischen Sportcenter Verbandes.



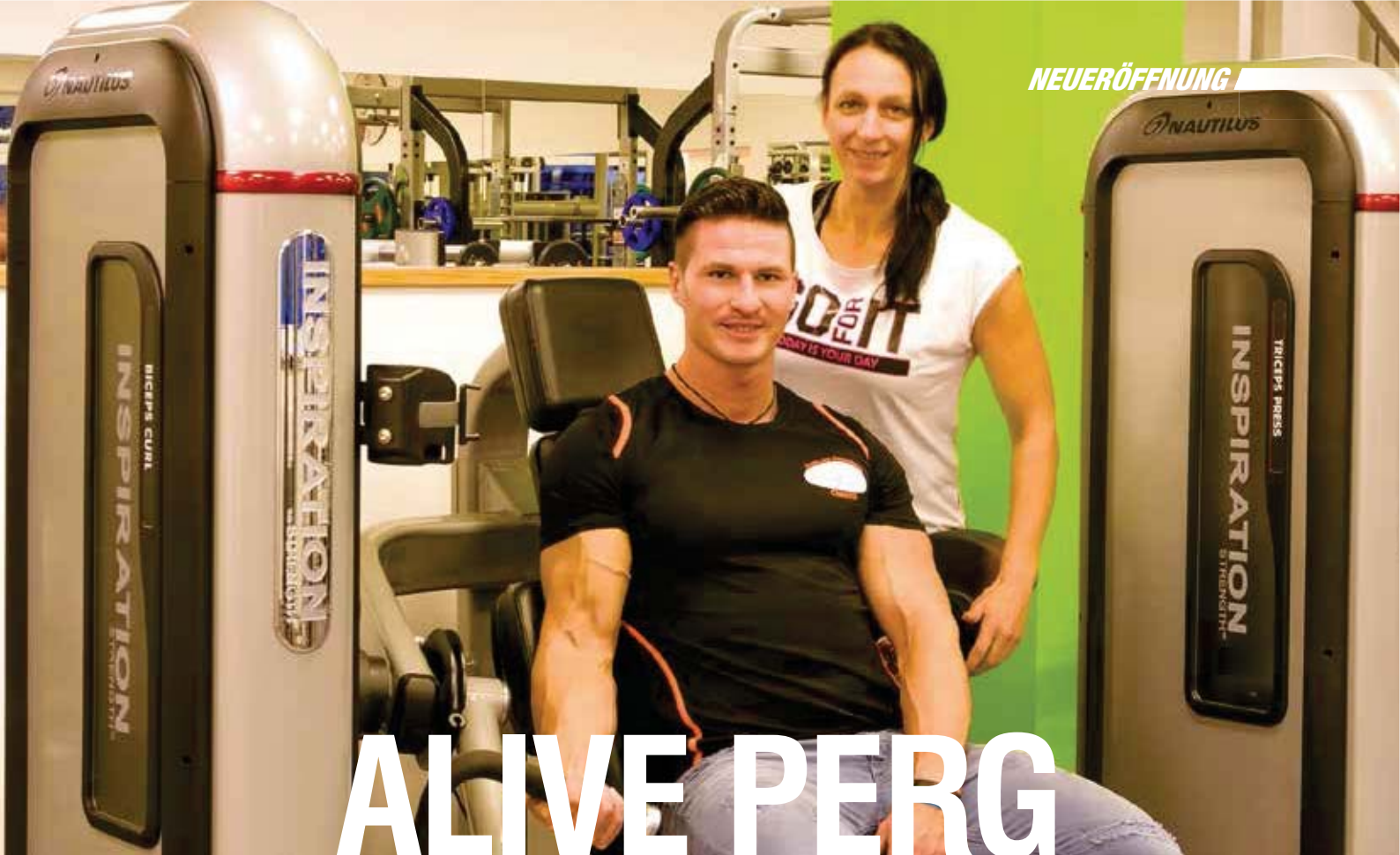
1 Alt-Landeshauptmann Dr. Josef Krainer.

2 Dr. Josef Krainer mit Professor Alfred Gerstl.

3 Arnold Schwarzenegger machte in den 90iger Jahren Wahlwerbung für Dr. Krainer.

4 Bürgermeister Siegfried Nagl, Arnold Schwarzenegger und Hermann Schützenhöfer bei der Beisetzung Dr. Krainers.

5 Dr. Krainer mit Alfred Gerstl bei der Fitness-Studio Eröffnung von EAV-Keyboarder Andy Töffler.



ALIVE PERG

Neuer Standort – neue Geräte

Anfang November ist das Alive nach intensiven Umbauarbeiten in die neuen Räumlichkeiten in die Naarntalstrasse 14 übersiedelt. Dort steht jetzt den Kundinnen und Kunden, in freundlichen, hellen Räumlichkeiten, ein völlig neuer Gerätepark zum Training zur Verfügung. Das Fitnessstudio ALIVE wurde im Jahr 2003 gegründet, Doris Löffler und Christof Hausleitner haben das Studio 2015 übernommen. Seitdem kümmern sich die beiden mit viel Engagement und Fachwis-

sen um die Anliegen ihrer Mitglieder. Doris Löffler ist Diplomierte Gesundheitstrainerin und leitet auch die ZUMBA und PILOXING KNOCKOUT Kurse. Christof Hausleitner ist noch bis Ende 2017 in der Ausbildung zum staatlich geprüften Trainer an der BSPA in Linz und ist seit 2 Jahren Mitinhaber des Studios. Die Firma R.S. Service aus Amstetten hat die Geräte für das Alive geliefert. „Besonders gut kommen die neuen Nautilus Geräte an“, weiß Ralph Schatz, der den Kraft- und Ausdauerbereich auch

geplant hat. Die Mitglieder können im Alive von 6 - 23 Uhr trainieren. Betreutes Training ist von Mo. – Fr. von 16 bis 20 Uhr möglich.

4320 Perg . Naarntalstr. 14
Tel.: 0664/6159525
alive-perg@gmx.at





Fit & vital

durch die „Fastenzeit“

WAS IST FASTEN? Fasten ist in unseren Breiten ein alter, überwiegend religiös begründeter Brauch, der sich auf das Meiden von Fleisch, Wurst und Alkohol an bestimmten Tagen (Aschermittwoch, Karfreitag, Freitage allgemein) reduziert.



Mag. Christian Putscher
Unabhängiger Ernährungswissenschaftler,
personal fitness trainer und Buchautor

Heute wird Fasten häufig mit Hungern verwechselt. Viele so genannte Crashdiäten bringen tatsächlich schnelle Abnehmerfolge, doch diese Scheinerfolge halten nicht lange, da nicht das erwünschte Fett weggezaubert wird, sondern der mühevoll aufgebaute Muskel (auch der Herzmuskel!), die Zuckerspeicher in den Muskeln und viel, viel Wasser. Um dies zu verdeutlichen: Wenn sie 1kg an Körpergewicht durch Nichts-Essen verlieren, dann haben sie leider $\frac{3}{4}$ kg Wasser und $\frac{1}{4}$ kg Muskel und Kohlenhydrate, jedoch kaum Fett abgebaut.

Die Evolutionsfalle

Unser Körper wurde in Tausenden von Jahren darauf programmiert, Notzeiten mit Hilfe eigener (Fett-)Reserven an den Hüften und am Bauch zu überstehen. Das bedeutet, dass ein „Weniger-Essen“ (= Kalorienaufnahmen unter 50% des täglichen Grundumsatzes) nach 24h auch zu einem geringeren Energieverbrauch führt. Haben sie nach 2-3 Tagen keine kleinen Veränderungen in den Essgewohnheiten vorgenommen, wie sie in nachfolgenden Tipps verdeutlicht werden, speichert der Körper mehr an Fett als vor dem „Weniger-Essen“. Dieser physiologische Grundstein macht allen Abnehmwilligen einen Strich durch die Rechnung. Der schnelle Gewichtserfolg kehrt sich nach Beendigung der „Hun-

gerperiode“ schnell wieder um, auch als Yo-Yo-Effekt bekannt.

meine 6 „Besser für Dich“ – Tipps:

- 1** Trinken sie 1 Glas Wasser VOR jeder Mahlzeit
- 2** der Sättigungstrick: greifen sie bei klaren Suppen, gedünstetem und püriertem Gemüse, Kren, Ingwer, Kohl, Kraut und Topfen(aufstrichen) ordentlich zu, am besten kombiniert mit einem saftigen Körndlbrot
- 3** geben sie dem Roggen in Form von Sauerteigbrot und Joghurt wieder mehr Chancen – ihr Darm und ihr Immunsystem werden es ihnen danken
- 4** Ballaststoffe wie in Chiasamen, Hafer, Gemüse, Mohn und Nüssen bzw. im Vollkornbrot (~7g pro 2 Scheiben) sind starke Partner für die Gesundheit, sie halten die Verdauung in Schwung, ermöglichen einen schnelleren Abtransport von schädlichen Stoffen (Cholesterin), daher werden sie auch als "Putzteufel" für den Darm zum Schutz für unsere Gesundheit bezeichnet
- 5** essen sie regelmäßig 1 Apfel gemeinsam mit einem Vollkornweckerl (ideal wäre mit Chia bzw. Mohn!) - neben ihrer Gesundheit darf sich auch ihr Magen freuen
- 6** verzichten sie auf alkoholische Getränke und Smoothies – die Waage wird's ihnen danken

www.christianputscher.at





Burlesque Queen

Wendy Night

Man kennt die attraktive Blondine, die mit bürgerlichem Namen Michaela Wolf heißt, in erster Linie als Burlesque-Tänzerin. Doch ihr Betätigungsfeld ist weit größer, als das der Striptease-Künstlerin. Sie ist als Moderation, Schauspielerin, Fotomodel und auch als Kabarettistin erfolgreich. Ihr erstes Kabarettprogramm hieß „Kann denn Striptease Sünde sein?“, und erzählt eine Geschichte von einer die auszog, um

sich auszuziehen. Filme wie „Moulin Rouge“ und „Striptease“ begeisterten die damals 18 jährige Wienerin, die inspiriert davon in die Welt des Striptease eintauchte und von Anfang an bestrebt war, das Ganze auf einem sehr hohen Level zu präsentieren. „Es muss sportlich, sexy, elegant und anspruchsvoll sein, keinesfalls darf es ordinär wirken“, so die Striptease-Queen. Seit damals trat Wendy mit verschiedensten Shows bei unzähligen Events auf. Aber

nicht nur in Österreich, sondern in halb Europa. Inspirationen für ihre Shows holte sie sich in Las Vegas und Paris. Wendy ist auch so etwas wie der „Liebling der Promiszene“ und ein immer gern gesehener VIP-Gast. In der 4-teiligen ORF Serie PREGAU spielte sie an der Seite von Ursula Strauss und Robert Palfrader, und in der Comedyshow „Lügen erlaubt“ war sie im Vorjahr mit Christoph Fälbl und Alex Scheurer auf PULS 4 zu sehen. Auch für karitative



FOTOS: ANDREAS TISCHLER, CHRISTINA NOELLE, PRIVAT, REGINA COURTIER

Vereine wie Dancer Against Cancer und Helping Hands For Kids, setzt sie sich mit viel Engagement ein. Seit geraumer Zeit nimmt Wendy an Lauf- und Hinderniswettbewerben, wie dem Vienna Night Run und dem XCross Run teil, und das mit sehr guten Ergebnissen.

Wir haben Michael Wolf zu einem Small Talk in Wien getroffen und ihr ein paar Fragen gestellt.

FN: Wendy, wir sitzen hier im Cafe Landtmann bei einem Espresso und einem Mineralwasser, ist die Versuchung eine der verführerischen Mehlspeisen zu bestellen groß?

WN: Nein, ich bestelle und kaufe nie Süßes, denn Speisen wie Suppen, Reis, Gemüse, Obst schmecken ohnehin herrlich. Dann kann ich ab und zu, wenn die Oma oder jemand anderer mich mit einem Krapfen bedrängt, mit ruhigem Gewissen zugreifen.

FN: Alles was Du auf der Bühne machst erfordert eine gute Figur. Wie hältst Du dich in Form und wie viel Zeit musst Du wöchentlich dafür aufwenden?



WN: Ich gehe regelmäßig ins Fitnesscenter und mache gerne bei der Bauch Bein Po Gymnastik mit. Aber ich nütze auch das Alltags Fitnesscenter, indem ich Stiegen statt Aufzug benütze und den ganzen Tag in Bewegung bin. Faulsein gefällt mir nur dann, wenn ich vorher viel getan habe.

FN: Was sind deine nächsten Projekte und welche beruflichen Ziele hast Du noch?

WN: Am 4. März startet mein 3-teiliger Burlesque Workshop für Frauen im Fred Astaire Austria Tanzstudio. In 2 Kinofilmen spiele ich in der nächsten Zeit mit. Dazu moderiere ich einige Veranstaltungen. Bei mir ist immer etwas los und ich bin sehr dankbar dafür, wie sich derzeit alles entwickelt. Mein berufliches Ziel habe ich schon erreicht: Von dem leben zu können, das mir Spaß macht, also einen Beruf auszuüben, der mich glücklich macht.

NICHT VERPASSEN!

FITNESSNEWS CAMP 2017 23. - 25. JUNI



Kirchberg i. Tirol
Im Activ Sunny Hotel Sonne

- Ernährungs- und Trainingsworkshop mit unseren Experten
- Seilbahn-Fahrt auf den Hahnenkamm zum Fotoshooting
- Fitnessmodel Contest und vieles mehr
- Infos: office@fitnessnews.at

Poledance & Sports feiert Geburtstag

Vor fünf Jahren hat Anna Beiganz - Stadler das „Poledance & Sports“ gegründet. Seitdem unterrichtet sie erfolgreich mit ihrem Team in Linz, Wels, Gmunden und Vöcklabruck. Bei unzähligen internationalen Pole Dance Topstars und durch ihre eigenen nationalen, sowie internationalen Auftritte und Performances hat sich die

sympathische Wahl Welserin große Erfahrung angeeignet. „Poledance ist ein perfekter Mix aus Tanz, Akrobatik und weiblichen, sinnlichen Bewegungen“, so die zweifache Vize Miss Poledance Austria und Fitness-Vize-Weltmeisterin. Tänzerisch wird Anna durch die ehemalige Balletttänzerin am rumänischen Staatsballett und Miss Fitness

2001, Julia Nica, unterstützt. In Sachen Akrobatik steht ihr der mehrfache Vize-Staatsmeister im Kunstturnen Marco Kumpl mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam mit ihrem Gatten Stefan Beiganz ist ihre noch größere Leidenschaft als Poledance aber natürlich ihr 17 Monate alter Sohn Maximilian, der die Familie auf Trapp hält.

Pole Dance vereint Kraft und Eleganz zu einer einmaligen Kombination auf einer vertikalen Stange. Es kann je nach Stil auch als „Ballett der Lüfte“ gesehen werden. Bodenelemente, wie zum Beispiel aus Contemporary Dance werden in Pole Dance integriert, dies wird meist als Floorwork bezeichnet. Poledance verbessert die eigene Körperwahrnehmung, das Selbstvertrauen wird gestärkt und die Lust auf mehr! Trainiert wird in einer ungezwungenen Atmosphäre, wo Frauen unter sich sein können. Mehr Infos unter: www.poledanceandsports.at



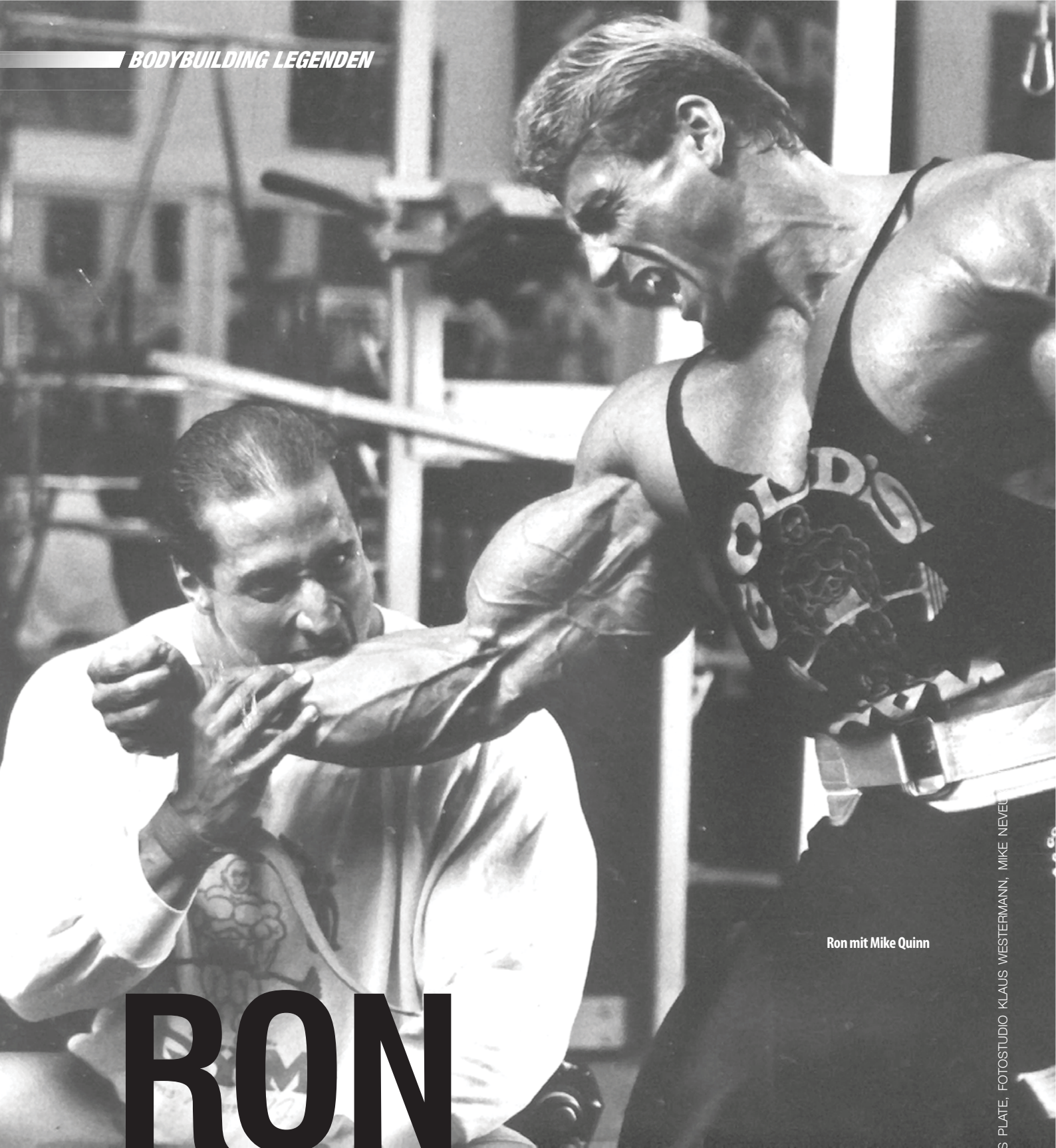


OBERÖSTERREICH

DABINICH DAHEIM

TÄGLICH NEU AB 18 UHR

    www.lt1.at

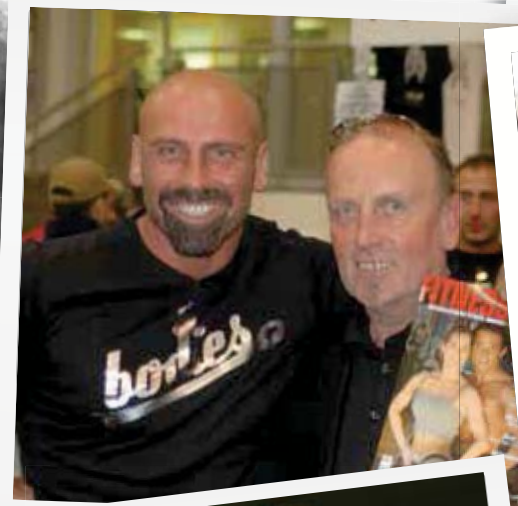


Ron mit Mike Quinn

RON MATZ

The Teutonic
Titan from
Germany

FOTOS: CHRIS LUND, JOHANNES PLATE, FOTOSTUDIO KLAUS WESTERMANN, MIKE NEVEL



1 984 holte sich Ronald Matz bei der Universum Wahl in London den prestigeträchtigen Titel bei den Amateuren. Damals war er gerade einmal 22 Jahre alt. Ein Jahr darauf wurde er bei der Bodybuilding-Weltmeisterschaft in Graz Welt-

meister und gewann erneut in London den Universum Titel. Ron begeisterte Jury und Fans mit enormer Muskelmasse und vor allem auch mit seiner Ausstrahlung und unglaublichen Bühnenpräsenz. Er war nicht nur einer der besten, sondern einer der populärsten Athleten dieser Zeit. Oftmals zierte er das Cover von internationalen Magazinen wie Sport & Fitness, Muscle Mag und vielen mehr, vertreten. Bevor der deutsche Top-Athlet im Bodybuilding-Sport so richtig durchstartete, lebte er von 1982 – 1983 in Sydney, wo er bei Gwen Lopes Schauspielunterricht nahm. Von 1988 – 1989 war er dann in der Schauspielschule bei Lee Strasberg in LA und danach zwei Jahre lang bei Carl-Robert Eastman in New York. Klassischen Gesangsun-

terricht nahm er bei Bruno Nimtz in Los Angeles. Das alles half ihm als Schauspieler Fuß zu fassen. Die Liste der Filme und Theaterstücke bei denen er mitspielte ist lange. Auch als Synchronsprecher und vor allem als Musiker, aktuell mit der Band „Boorney & die Tri Tops“, ist Ron sehr erfolgreich. Neben Englisch, Französisch, Spanisch, spricht er auch Hamburgisch. Ron Matz hat einen Sohn (Valentino, 5) und lebt mit seiner Lebensgefährtin Doreen in der schönen Elbstadt Boizenburg. Auch heute hält er sich selbstverständlich und noch immer leidenschaftlich mit Krafttraining in Form, denn die Liebe zum „Eisen“ hat der deutsche Titan nie verloren.

FACTS

Ron Matz war auch Körpertrainer von Jodie Foster, Peter Hofmann und auch ehemaliger Bodyguard von Robbie Williams.



SHOT

HOT FIT

MODEL: ANNA STADLER-BEIGANZ

FOTO: STEFAN BEIGANZ

messegelände köln

TAKE IT TO THE NEXT LEVEL AT FIBO: 6–9 APRIL 2017



FIBO
POWER

POWER
join the
force.

PRIVATBESUCHERTICKETS FÜR DEN 8.–9. APRIL NUR IM ONLINE VORVERKAUF
FACHBESUCHERTICKETS FÜR ALLE TAGE AUCH AN DER TAGESKASSE ERHÄLTlich
europas größter treffpunkt der bodybuilding-, kraftsport- und kampfsportszene

CLIMB EXCITE®

EINE INNOVATION, DIE MAßSTÄBE SETZT

Erschaffen, um die Kategorie der Treppensteiger in die Gegenwart zu bringen, hebt CLIMB das Treppensteigen auf die nächste Stufe in eine neue Erlebniswelt mit innovativen Inhalten und ansprechendem Design.

Es handelt sich um den momentan platzsparendsten Stair-Climber auf dem Markt, der zugleich mehr Raum als auch begeisterte Nutzer schafft.

Sehen Sie sich
das Video an



**SPLIT
STEP
TECHNOLOGY**

ZUM PATENT
ANGEMELDET

BESUCHEN SIE UNS

**[WOHNEN &
INTERIEUR]**®

BEGEGNUNG DER SINNE.

11. - 19. März 2017 | Messe Wien
Halle C - Stand C 0507

the fitness company Handels GesmbH

A-4060 Leonding | Kornstraße 1 | Tel: 0732/671000
Fax: 0732/671000-10 | E-Mail: info@fitnesscompany.at

the fitness company store GmbH

A-1010 Wien | Franz-Josefs-Kai 5 | Tel: 01/513 4444
E-Mail: storewien@fitnesscompany.at

www.technogym.com



TECHNOGYM®