

FITNESSNEWS

FITNESS

GUIDE

2025



PEOPLE

Persönlichkeiten der Branche

EXPERTENTIPPS

Ernährung, Training & Gesundheit

DAS „WHO IS WHO“

Der Fitnessbranche

THE FITNESS COMPANY

35 YEARS OF SUCCESS

€ 6,90



10 – 13 APR 25 Exhibition Centre Cologne

FIBO

For a strong and healthy society.

Proudly sponsored by



KSM-66
Ashwagandha®

Built by



In the business of
building businesses

fibo.com



FITNESS & MORE

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist bereits der 7. FITNESS GUIDE, den Sie in Händen halten. Am Cover ist nach Marcel Hirscher, Anna Veit, Dominic Thiem, Matthias Walkner und Verena Mayr, wiederum eine populäre österreichische Sportgröße. Marco Schwarz, der nach seiner schweren Verletzung zurück im Skizirkus ist und sich wieder an die Spitze kämpft. In unserer Coverstory erfahren Sie mehr dazu. Was haben all die angeführten Publikumslieblinge neben ihren Erfolgen und ihrer Populärtheit gemeinsam? Gottfried Wurpes, der CEO der Fitness Company, konnte sie als TECHNOGYM Markenbotschafter ins Boot holen. Im heurigen Guide erfahren Sie wiederum wissenswertes zu den

Themen Fitness und Gesundheit und unser Expertenteam hat dazu spannende und aktuelle Artikel verfasst. Wir machen einen Streifzug durch die Österreichische Fitnesslandschaft und stellen Ihnen Persönlichkeiten der Branche, erfolgreiche Unternehmer, Studiobetreiber und einige der besten Fitnessclubs unseres Landes vor. Aus unserem Archiv haben wir wieder einiges herausgesucht, was Sie vielleicht noch nicht wussten und Sie interessieren könnte.

Im FITNESS GUIDE werfen wir auch einen Blick nach vorne, auf verschiedene Events des Jahres 2025. Die FITGALA, mit der Verleihung der FITNESS AWARDS und dem FITNESS

MODEL® Contest, geht am 1. März im Casino Linz über die Bühne. Die FIBO, die weltgrößte Messe für Fitness und Gesundheit findet vom 10. – 13. April in Köln statt und ist wieder Treffpunkt der weltweiten Fitness Community. Die Vorfreude ist bei Besuchern, wie auch bei Ausstellern, riesengroß. Das FITNESS CAMP, das vom 13. – 15. Juni im „Sportresort Das Hohe Salve“ stattfindet, bietet spannende Vorträge, Workshops und Workouts, sowie einen gemeinsamen Abend mit vielen Überraschungen.

Wir wünschen Ihnen spannende Unterhaltung beim Lesen
Ihre FITNESS GUIDE Redaktion

06



24



12



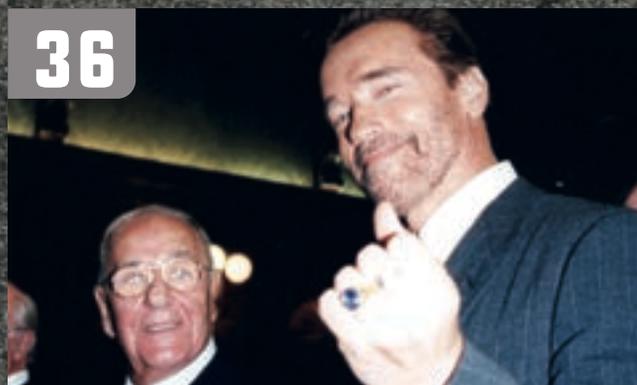
34



15



36



3 **Editorial**
Fitness & More

6 **The Fitness Company**
35 Years of Success

12 **Fitnessdubs**
Starker Anstieg der Mitgliederzahlen

15 **Best of Austria**
Erfolgreiche Studios

24 **Skistar Marco Schwarz**
neuer TECHNOGYM Markenbotschafter

34 **FIBO 2025**
Messe Köln 10. – 13. April

36 **Das Fitness Mosaik**
Ein Review auf Dies und Das

42 **RUHA-Stelzmüller**
Ihr Wellness Partner seit 1979

48 **Das Fitness Camp**
im Sportresort Das Hohe Salve

50 **Expertentipp**
Krafttraining und die häufigsten Fehler

54 **Kollerplast**
Wenn Implantate Probleme bereiten

56 **Die Naturtheke**
Ein Unternehmen auf Erfolgskurs

FOTO: FITNESS COMPANY / GROUP AM COVER: MARCO SCHWARZ (mitte), DANIEL HEMETSBERGER (links), DANIEL DANKLMAIER (rechts)

42



INHALT

48



54



50



96



60 Fitness People
Persönlichkeiten der Branche

70 Antioxidantien
& Sekundäre Pflanzenstoffe

76 Juliana Käfer
Rückblick und Neustart

82 www.fitnessnew.at
Website Relaunch 2025

88 Kochen aus Leidenschaft
Die beliebtesten Fitness Rezepte

92 Bodybuilding Splitter
Highlights aus der Body Szene

96 Bodybuilding für Frauen
Wie es begann

100 Beauty Foods
für besseres Aussehen

102 Das Ernährungs ABC
Von Aubergine bis Zwiebel

108 Die FITGALA 2025
Treffpunkt der Fitnessbranche

112 Hot Shot
Die heißesten Seiten

114 WANTED
Fitness Models gesucht



THE FITNESS COMPANY GROUP

feiert 35 Jahre Erfolg im Fitnessbereich

Im Jahr 2025 markiert the fitness company Group ein bedeutendes Jubiläum: 35 Jahre im Bereich Fitness, Wellness, Sportperformance und Lifestyle. In dieser Zeit hat das Unternehmen, das einst als Ein-Mann-Betrieb in Leonding begann, in Zusammenarbeit mit der italienischen Premiummarke Technogym einen bemerkenswerten Aufstieg zum klaren Marktführer in Österreich vollzogen. „the fitness company“ hat sich darauf spezialisiert, Fitnessclubs, Hotels, Gesundheitseinrichtungen und Privathaushalte bei der Planung, Einrichtung und Ausstattung von Fitnessbereichen umfassend zu unterstützen. Die Partnerschaft zwischen the fitness company Group und Technogym hat

über die 35 Jahre hinweg eine große Bedeutung. Der Gründer, Nerio Alessandri von Technogym erkannte bereits in den frühen 80er-Jahren die aufkommenden Trends zu einem modernen Wellness-Lifestyle. Auch diese Reise begann in bescheidenen Verhältnissen, als Alessandri in seiner Garage in Italien die Marke Technogym ins Leben rief. Durch visionäres Denken und Hingabe hat er die Fitnessbranche nachhaltig verändert.

Fokus auf einen gesunden Lebensstil

Im Mittelpunkt der Bestrebungen von the fitness company Group steht ein gesunder Lebensstil, der regel-

mäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ein positives Mindset fördert. Dieser Ansatz wird von dem wohlbekannten Spruch „Mens sana in corpore sano“ untermauert. Die Mission des Unternehmens besteht darin, das Leben der Menschen fitter, gesünder und ausgewogener zu gestalten. Der Einfluss von „the fitness company“ erstreckt sich heute über rund 1,5 Millionen Österreicher, die von innovativen Lösungen und einem aktiven Lebensstil profitieren.

Technologischer Fortschritt und digitales Engagement

Technogym hat sich auch in Österreich

als Vorreiter in puncto Innovation etabliert. Die Geräte zeichnen sich nicht nur durch ihre Funktionalität aus, sondern auch durch ihr herausragendes, italienisches Design. Innovation ist seit jeher das Herzstück des Wachstums sowie des Erfolgs von Technogym. Ein zentrales Element dieser Innovationsstrategie ist das Technogym AI Konzept das eine intelligente Vernetzung und Integration digitaler Lösungen in das Fitnessleben fördert.

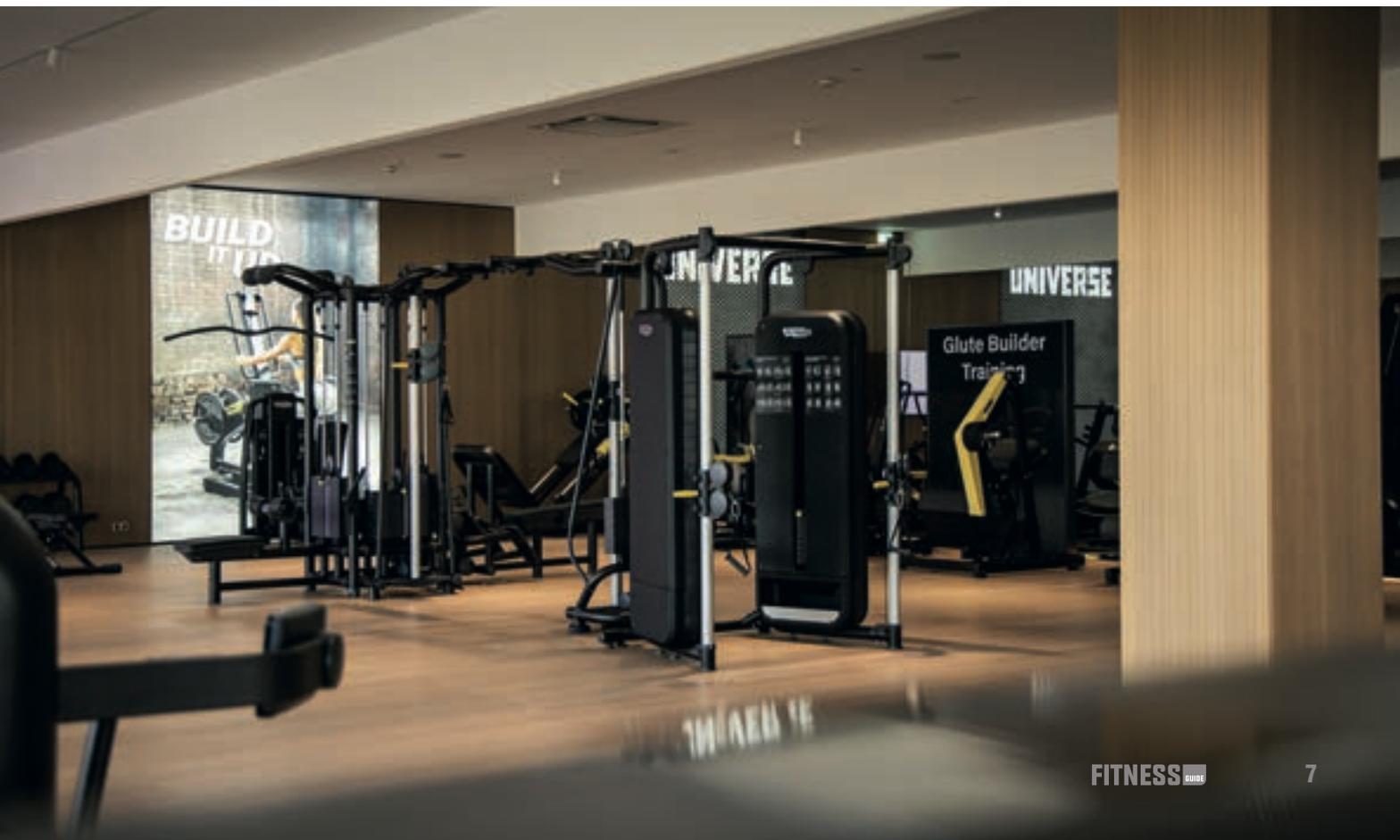
Zusätzlich ist der „Technogym Check-Up“ ein bedeutender Bestandteil der digitalen Strategie, der zusammen mit Biostrength-Lösungen angeboten wird. Diese Lösungen ermöglichen eine individuelle Kraft- und Leistungsmessung, die es Nutzern erlaubt, ihre Fortschritte genau zu verfolgen und optimierte Trainingspläne zu entwickeln. Der Check-Up unterstützt Fitnessanbieter und deren Mitglieder dabei, gezielt an ihren Fitnesszielen zu arbeiten und durch datengestützte Analysen das Trai-



ning noch effektiver zu gestalten. Ein weiterer Meilenstein ist die My-Wellness-Plattform von Technogym, die es Nutzern ermöglicht, ihre körperliche Verfassung zu analysieren, individuelle Trainingsprogramme zu erstellen und persönliche Ziele zu verfolgen. Diese Lösung ist mit gängigen Apps und mobilen Geräten kompatibel und bietet ein nahtloses Wellness-Erlebnis, das den individuellen Lebensstil der Nutzer adaptieren kann.

Technogym Champions- Programm: Unterstützung im Spitzensport

Ein besonders bedeutendes Engagement zeigt the fitness company Group durch das Technogym Champions-Programm. In enger Zusammenarbeit mit dem österreichischen Fußballnationalteam, dem Österreichischen Skiverband, dem LASK und vielen prominenten Sportlern wie Marcel Hirscher





hat das Unternehmen umfassende Unterstützung für Athleten auf höchstem Niveau in den letzten 35 Jahren geboten. Ziel dieses Programms ist es, die besten Trainingsgeräte und -methoden zur Verfügung zu stellen und auch junge Talente zu fördern, um die nächste Generation von Sportlern optimal auf ihre Herausforderungen vorzubereiten.

Ein herausragendes Ereignis: Eröffnung des Showrooms

Ein weiteres Highlight in der Geschichte von „the fitness company“ war die Eröffnung des neuen Showrooms am Unternehmenssitz in Leonding im Jahr 2020. Auf beeindruckenden 1.600 m² entstand der zweitgrößte Technogym-Showroom weltweit, der von Star-Architekt Antonio Citterio designt wurde. Dieser Showroom verkörpert die Werte des Unternehmens wie höchste Qualität, stilvolles Design und kontinuierlichen Fortschritt. Er bietet eine inspirierende Erlebniswelt, in der Kunden die neuesten Fitness- und Wellnesslösungen hautnah erleben können.

Die Vision für die Zukunft

Mit Blick auf die Zukunft verfolgt the

fitness company Group entschlossen das Ziel, ihre führende Rolle in der Fitnessbranche weiter auszubauen. Der Fokus liegt auf kontinuierlicher Forschung und Entwicklung, um Produkte und Dienstleistungen noch besser an die Bedürfnisse der Kunden anzupassen. In einer Zeit, in der Digitalisierung zunehmend in alle Lebensbereiche vordringt, ist es das Ziel des Unternehmens, an der Spitze dieser Entwicklung zu bleiben und neue Standards in der Fitnessbranche zu setzen.

Engagement für Digitalisierung und intelligente Lösungen

Ein entscheidender Teil dieser Zukunftsvision ist die verstärkte Integration digitaler Lösungen in das Fitnesserlebnis. „the fitness company“ und Technogym konzentrieren sich darauf, innovative Produkte zu entwickeln, die nicht nur den physischen Trainingseffekt maximieren, sondern auch die Benutzerfreundlichkeit und den Komfort in den Vordergrund stellen. Die intelligente Vernetzung von Geräten über die „Fitness 4.0“-Initiative wird es den Nutzern ermöglichen, ihre Trainingseinheiten effizienter zu gestalten und personalisierte Erleb-

nisse zu genießen, die auf ihren individuellen Fortschritten basieren.

Der „Innovation Check-Up“ in Verbindung mit Biostrength-Lösungen hebt das Training auf ein neues Niveau. Diese fortschrittliche Technologie ermöglicht eine präzise Analyse der Kraft- und Leistungsdaten der Nutzer. Durch die Kombination aus modernen Trainingsmethoden und datengestützten Erkenntnissen können Fitnessanbieter maßgeschneiderte Programme entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse ihrer Mitglieder abgestimmt sind. Dies führt nicht nur zu einer Verbesserung der individuellen Fitness, sondern auch zu einer höheren Zufriedenheit der Nutzer, da sie ihre Fortschritte in realistischen Zeiträumen nachvollziehen können.

Ein Fokus auf nachhaltige Fitness und Gesundheit

Darüber hinaus legt the fitness company Group großen Wert auf die Verbindung von Fitness und nachhaltiger Gesundheit. Die Philosophie, Körper, Geist und Ernährung in Einklang zu bringen, wird in allen Aspekten der Unternehmensstrategie wiederspiegelt. Das Ziel ist es, ein umfassendes Fitness-Erlebnis zu schaffen, das nicht

nur auf körperliche Fitness abzielt, sondern auch auf das allgemeine Wohlbefinden der Menschen. In Zukunft ist geplant, noch mehr Programme zu integrieren, die gesunde Ernährung, mentale Gesundheit und präventive Maßnahmen unterstützen.

Zusammenarbeit mit führenden Partnern und Institutionen

Die kontinuierliche Zusammenarbeit mit führenden Partnern wie ÖSV, ÖFB und Institutionen wie dem ÖOC ist ein weiterer Pfeiler des Erfolgs von the fitness company Group. Durch Partnerschaften mit Universitäten und Forschungsinstituten wird sichergestellt, dass die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Produktentwicklung und die angebotenen Dienstleistungen einfließen. Diese Kooperationen ermöglichen es dem Unternehmen, an der Spitze der Innovationen zu bleiben und sicherzustellen, dass alle Lösungen den höchsten Standards entsprechen.

Erweiterung des Angebots und Erschließung neuer Märkte

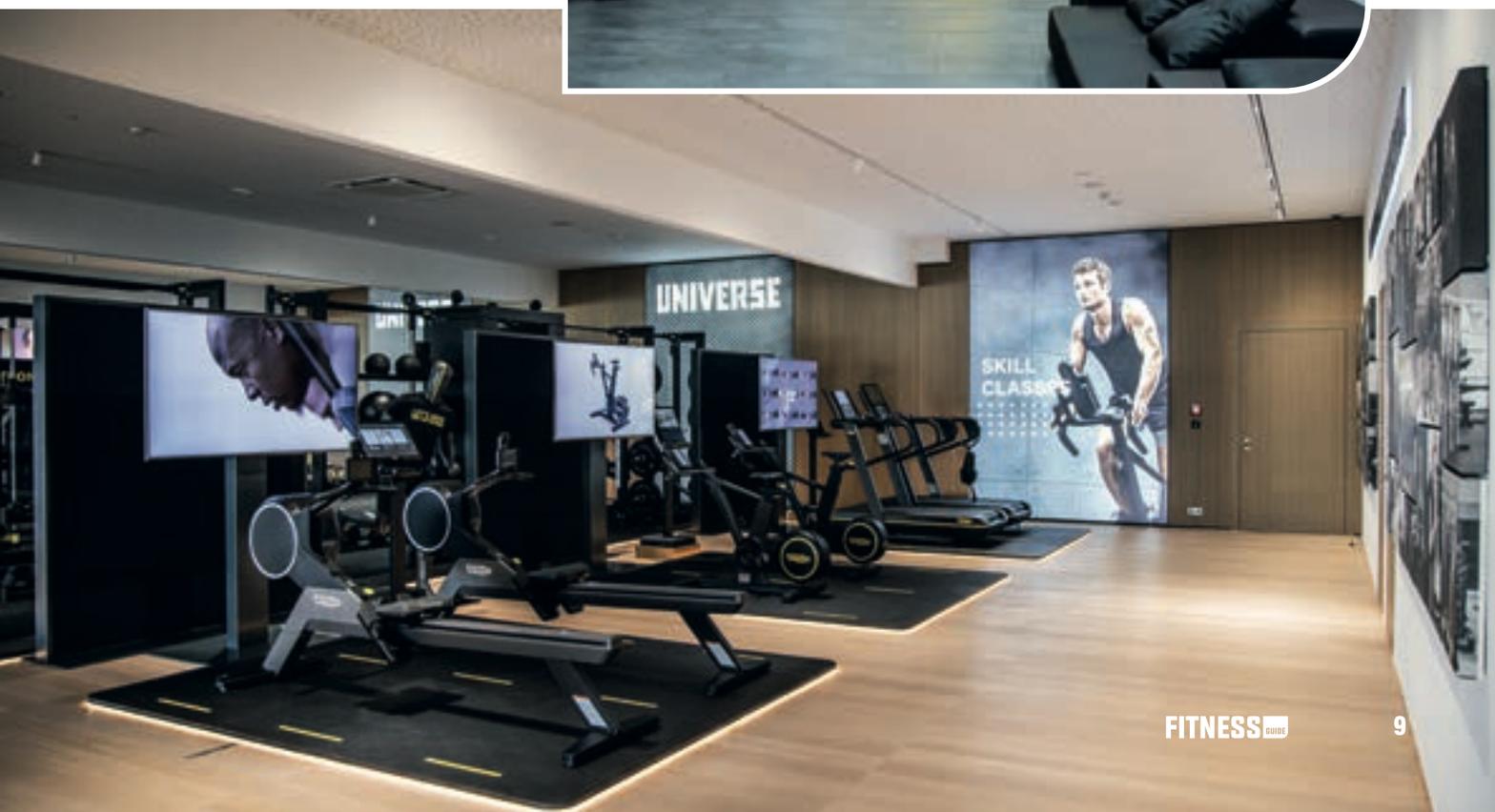
the fitness company Group plant auch, die Angebots-Palette weiter zu erwei-

tern und neue Märkte zu erschließen. Die kontinuierliche Erweiterung des Produktportfolios, das sowohl für den privaten als auch den professionellen Bereich geeignet ist, ist ein Schlüsselfaktor für den weiteren Wachstumskurs des Unternehmens.

Ein Ausblick auf die kommenden Jahre

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass the fitness company Group nicht nur stolz auf eine bewegte und erfolgreiche Vergangenheit zurückblickt, sondern auch eine dynamische und vielversprechende Zukunft vor sich hat. Die Innovationskraft, das Engagement der Mitarbeiter und die Leidenschaft

für Gesundheit und Fitness sind die tragenden Säulen des Unternehmens. Mit dem Ziel, im kommenden Jahrzehnt einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Fitness der Menschen auszuüben, und mit einem klaren Fokus auf die Herausforderungen der Zukunft, ist „the fitness company“ bestens gerüstet, die nächsten Schritte seiner beeindruckenden Reise zu gehen. Die nächsten 35 Jahre versprechen, ebenso spannend und herausfordernd zu werden wie die vergangenen Jahre, während sich das Unternehmen weiterhin der Mission widmet, die Fitnesswelt und das Wohlbefinden der Menschen nachhaltig zu gestalten.



inkospor[®]

EIWEIß AKTION 2025



**NUR
BIS 7.3.
2025**

**FEIERN SIE MIT UNS SCHON JETZT
DAS ERSTE HIGHLIGHT DES JAHRES**

Neue Produkte, höchste Qualität, bester Geschmack.
Und dazu Aktionspakete mit einem Profi-Mixer oder einem
attraktiven Aktionsrabatt.

Starten Sie mit vollem Schwung in ein
erfolgreiches Jahr für Ihr Studio!

**VERBESSERTE
REZEPTUR**



NEU!



NEU!



Unsere Produkte werden unter strengsten medizinischen Standards
in Roth, Deutschland, produziert.

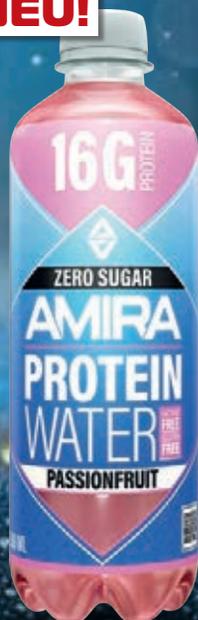
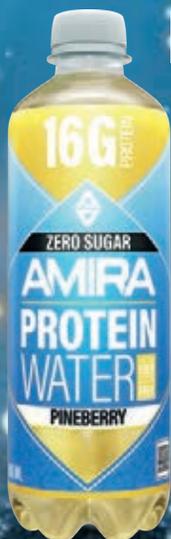
SICHERN SIE SICH IHREN
GRATIS-MIXER
ODER ATTRAKTIVE RABATTPAKETE



Mit unserem Active PRO 80® sind
leckere Shakes höchster Qualität
garantiert.

Weitere Informationen bei Ihrem/-r Inkospor
Außendienstmitarbeiter/-in oder rufen Sie uns an unter
+49 (0) 91 71 80 33 00.

NEU!





HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN DER FITNESSBRANCHE 2025 IN ÖSTERREICH



Fachgruppengeschäftsführer Dr. Robert Steiner, Fachgruppenobfrau Petra Riffert und Branchensprecher Mag. Christian Sittenthaler.

und zeigt, dass der Trend zu einem gesünderen Lebensstil weiterhin ungebrochen ist. Doch trotz dieser insgesamt positiven Entwicklung stehen Fitnessstudios, insbesondere inhabergeführte Einzelstudios, im Jahr 2025 vor einer Reihe von Herausforderungen, die ihre langfristige Wettbewerbsfähigkeit auf die Probe stellen.

Wirtschaftliche Belastungen durch hohe Betriebskosten

Die Finanzsituation vieler Fitnessstudios bleibt auch 2025 angespannt. Insbesondere die hohen Betriebskosten, die sich aus gestiegenen Energiepreisen und den allgemeinen wirtschaftlichen Unsicherheiten ergeben, stellen eine enorme Belastung dar. Diese Kostensteigerungen betreffen nicht nur die laufenden Betriebsausgaben, sondern auch die Investitionen in moderne Geräte und die erforderliche Infrastruktur, um den Mitgliedern ein ansprechendes und zeitgemäßes Trainingsumfeld zu bieten. Hinzu kommt, dass die Finanzierungskosten aufgrund der gestiegenen Zinssätze ebenfalls höher sind. Inhaber müssen sich verstärkt mit Fragen der Kostenoptimierung und Finanzierungsmöglichkeiten auseinandersetzen, um nicht in eine finanzielle Schieflage zu geraten. Der Preisdruck durch Discount-Anbieter und größere Fitnessketten verstärkt diese Unsicherheiten und erschwert es, mit den großen Wettbewerbern zu konkurrieren.

Digitale Transformation als Notwendigkeit

Neben den wirtschaftlichen Herausforderungen ist die Digitalisierung ein weiteres zentrales Thema für die Fitnessbranche im Jahr 2025. In einer zunehmend digitalisierten Welt, in der fast alle Dienstleistungen online

abgewickelt werden, müssen Fitnessstudios ihre Angebote ebenfalls digitalisieren, um mit den Erwartungen der Mitglieder Schritt zu halten. Dies bedeutet, dass Fitnessstudios nicht nur Mitgliedschaften und Services online anbieten, sondern auch ihre Marketing- und Vertriebskanäle auf Social Media und über digitale Plattformen stärken müssen.

Die Integration von automatisierten Marketinglösungen, wie KI-gestützten Tools, Chatbots und automatisierten E-Mails, ist ein entscheidender Faktor, um kontinuierlich mit den Mitgliedern in Kontakt zu bleiben und den Bedürfnissen der Zielgruppen gerecht zu werden. Wer sich hier nicht rechtzeitig anpasst, könnte schnell ins Hintertreffen geraten. Dies ist besonders wichtig, da der Vertrieb von Mitgliedschaften und das Kundenmanagement heutzutage primär über digitale Kanäle erfolgen.

Personalfindung und Arbeitgebermarke als Schlüssel zum Erfolg

Die Suche nach qualifiziertem Personal wird in der Fitnessbranche 2025 zu einer der größten Herausforderungen. Der Fachkräftemangel macht sich auch hier deutlich bemerkbar. Für Fitnessstudios wird es immer schwieriger, qualifizierte Trainer zu finden, die sowohl die fachliche Kompetenz als auch die Begeisterung für den Beruf mitbringen. Hier müssen Fitnessstudios ihre Arbeitgebermarke stärken und attraktive Arbeitsbedingungen bieten.

Flexible Arbeitszeiten, eine offene Teamkultur und Weiterbildungsmöglichkeiten sind für viele potenzielle Mitarbeiter inzwischen ebenso wichtig wie das Gehalt. Durch eine starke, authentische Unternehmensmarke können Fitnessstudios nicht nur neue Mitglieder, sondern auch neue Mitarbeiter gewinnen. Eine positive Außenwahrnehmung ist dabei

Der Januar ist für die Fitnessbranche in Österreich traditionell ein Monat des Booms, in dem viele Menschen ihre Neujahrsvorsätze in die Tat umsetzen und ihre Fitnessziele verfolgen. Diese positive Grundstimmung, die sich in steigenden Mitgliederzahlen und einer hohen Nachfrage widerspiegelt, gibt den Studios Hoffnung



Die Nachfrage nach Fitnesstraining steigt in Österreich weiter an. Fitnessstudios haben sich zu Gesundheitsstudios entwickelt.

entscheidend, da die digitale Präsenz auf Social Media und Bewertungsplattformen eine immer größere Rolle bei der Rekrutierung spielt.

Die Notwendigkeit einer klaren Positionierung und Spezialisierung

Die fortschreitende Marktkonzentration und die Präsenz von Discount-Anbietern und großen Fitnessketten erschweren es inhabergeführten Einzelstudios, sich im Wettbewerb zu behaupten. Um im Jahr 2025 langfristig erfolgreich zu sein, müssen Fitnessstudios eine klare Positionierung entwickeln. Ein bloßes „Fitnessstudio“ reicht nicht mehr aus.

Die Herausforderung besteht darin, diese Spezialisierung klar und überzeugend zu kommunizieren. Ein starkes Alleinstellungsmerkmal (USP) ist erforderlich, um den Mitgliedern einen echten Mehrwert zu bieten. Zudem ist es wichtig, das gesamte Angebot regelmäßig auf Rentabilität zu prüfen, um unnötige Kosten zu vermeiden und den Return on Investment zu maximieren.

Positive Grundstimmung als Grundlage für weiteres Wachstum

Trotz dieser zahlreichen Herausforderungen gibt es auch Grund zur Zuversicht. Das wachsende Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung und die steigende Nachfrage nach Fitness- und Gesundheitslösungen bieten nach wie vor Potenzial. Auch wenn die Konkurrenz groß ist, haben inhabergeführte Fitnessstudios die Chance, sich durch eine klare Positionierung und spezialisierte Angebote von der breiten Masse abzuheben.

Zudem zeigt sich, dass die Digitalisierung und Automatisierung nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine große Chance darstellen können. Wer die richtigen digitalen Tools und Marketinglösungen nutzt, kann sich nicht nur effektiv mit den Mitgliedern verbinden, sondern auch neue Zielgruppen erschließen.

Fazit: Anpassungsfähigkeit als Erfolgsfaktor

Das Jahr 2025 wird für Fitnessstudios in Österreich mit Sicherheit kein

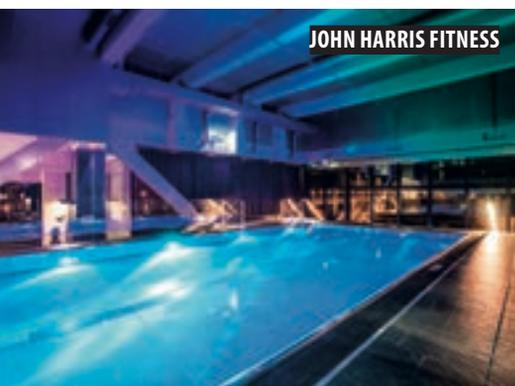
einfaches Jahr. Doch trotz der Herausforderungen bietet die Branche viele Chancen für diejenigen, die sich den Veränderungen anpassen. Eine klare Positionierung, die Integration von digitalen Lösungen und eine starke Arbeitgebermarke sind wesentliche Erfolgsfaktoren für die Zukunft. Wer diese Elemente geschickt kombiniert und gleichzeitig auf die wachsende Nachfrage nach Gesundheits- und Fitnesslösungen reagiert, kann auch in einem hart umkämpften Markt erfolgreich bestehen und die positiven Entwicklungen weiter vorantreiben.

**Wirtschaftskammer
Oberösterreich
Fachgruppe Freizeit- und
Sportbetriebe
Hessenplatz 3, 4020 Linz
Telefon: 05-90909-4621
E-Mail: freizeit@wkoee.at
Web: wko.at/ooe**



FITNESSCLUBS

IN ÖSTERREICH



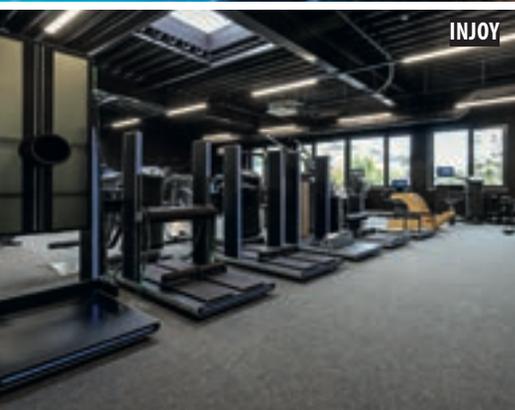
JOHN HARRIS FITNESS



FITCENTER HALLEIN



MYGYM

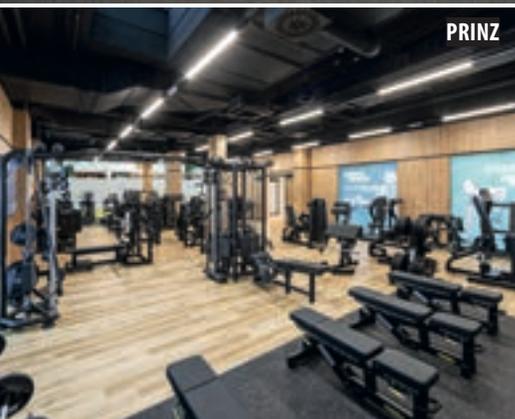


INJOY

Die ersten Fitnessclubs sperrten in Österreich Ende der 70er Jahre auf. Damals wagten einige Pioniere und Visionäre diesen Schritt und wurden dafür meist belächelt. Krafttraining galt, im Besonderen bei Ärzten, damals als No-Go. Leistungssportlern, egal ob Tennis, Fußball, Skisport und dergleichen, wurde es sogar verboten und dringend abgeraten. In den letzten fünf Jahrzehnten hat sich die Fitnessbranche zu einem Gesundheitsanbieter entwickelt. Über 1.000 Fitnessclubs stehen allen Figur- und Fitnessbewussten Österreichern zur Verfügung. Die Zahl setzt sich zusammen aus Premium-Clubs mit einem All-In Konzept in denen auf Beratungsqualität und individuelle Trainingsprogramme gesetzt wird. Dazu kommen die sogenannten Discount-Anbieter. Zumeist sind dies Studioketten, die vorrangig jüngere Menschen ansprechen. Das gemeinsame Ziel ist es die Mitglieder „FITTER und GESÜNDER“ zu machen. Je nach Budget können sich die Kundinnen und Kunden das für sie passende Studio aussuchen. Wir stellen Ihnen im heurigen FITNESS GUIDE einige der besten Fitnessclubs Österreichs vor.



ALFA SPORTS



PRINZ



MYFITNESS



JOHN HARRIS ÖSTERREICHS PREMIUM- FITNESSKETTE

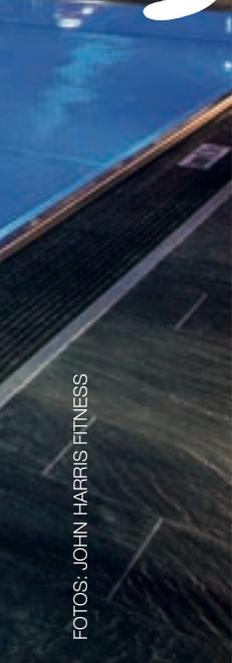
Die Premium Fitnesskette John Harris bietet seinen Kundinnen und Kunden optimalste Möglichkeiten sich fit, gesund und jung zu halten. Das jeweils im exklusiven Ambiente, mit bester Ausstattung und Betreuung. Aktuell sind es zwölf Studios, neun davon in Wien, zwei in Linz und eines in Graz. Im Jahr 2019 eröffnete auf 2.400 Quadratmetern das John Harris am Hauptbahnhof in Wien, wo neben modernsten Trainingsgeräten, einem großzügigen Wellness- und Saunabereich, einem separaten Damen-Spa, auch ein großes Angebot an Fitnesskursen geboten wird.

Für das besondere Wohlfühlambiente beim Training sorgt ein eigenes Lichtkonzept und die Einrichtung wurde von internationalen Feng-Shui Experten geplant. Die perfekte öffentliche Verkehrsanbindung gibt es durch einen direkten Zugang vom Hauptbahnhof. Das John Harris im DC-Tower, der zweitjüngste John Harris Club, beeindruckt mit seinem luxurösen Wellnessbereich mit Pool, Panoramasauna, Artis-Geräte und der Rundumverglasung die einen wunderbaren Blick über die Stadt ermöglicht. Eigentümer Ernst Minar verbrachte mehr als 20 Jahre in der US-Pharmaindustrie und gilt als

Fitness-Visionär. „Bei uns verbringen an die 30.000 Mitglieder ihre Freizeit und werden von unseren 300 Mitarbeitern bestens betreut. "Wir merken, dass die Nachfrage nach qualitativem Training stark im Steigen begriffen ist. Die Menschen erkennen wie wichtig es ist in die eigene Gesundheit zu investieren", ist Ernst Minar überzeugt.

www.johnharris.at

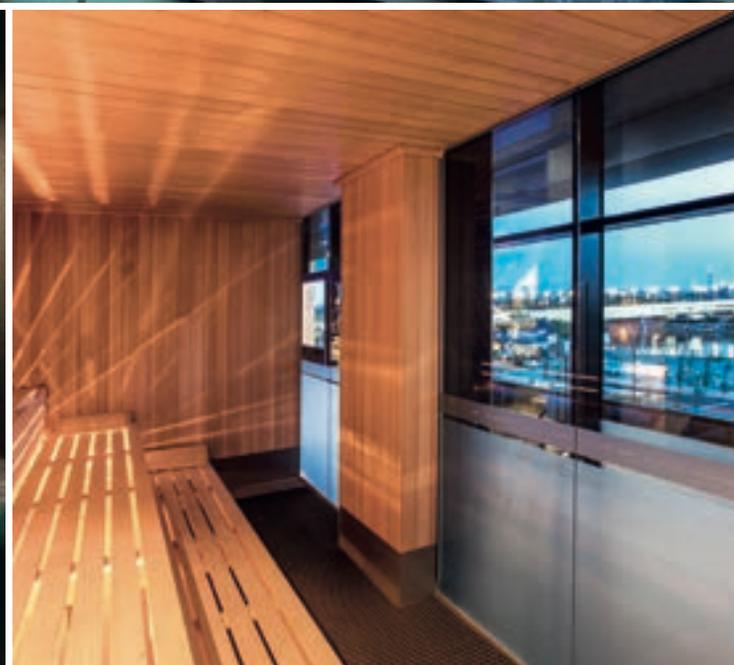
John Harris
— fitness —



FOTOS: JOHN HARRIS FITNESS

**DIE MENSCHEN
INVESTIEREN
VERSTÄRKT
PRÄVENTIV
IN DIE EIGENE
GESUNDHEIT**

Ernst Minar



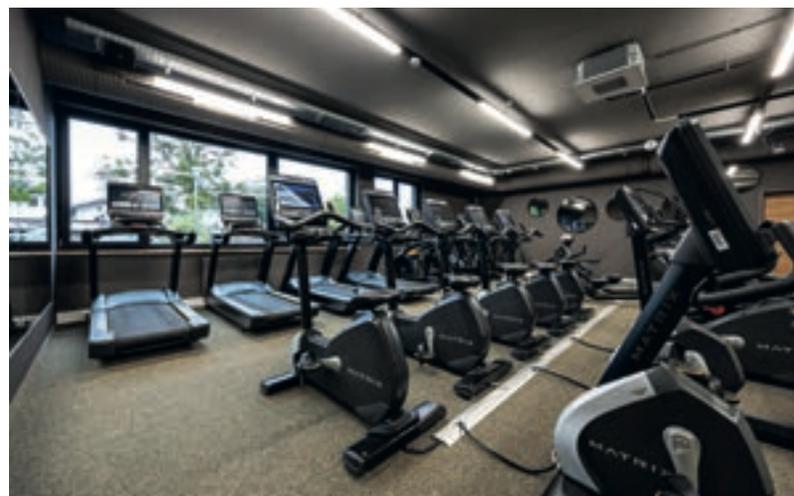


NEUERÖFFNUNG DES INJOY KAPRUN: EIN FITNESS- UND WELLNESSERLEBNIS DER EXTRAKLASSE

Nach einer umfassenden Modernisierung erstrahlt das INJOY Kaprun, eines der führenden Fitness- und Gesundheitszentren im Pinzgau, in neuem Glanz. Seit über 27 Jahren setzt das Studio Maßstäbe in der Fitnessbranche, und nun, nach dem großen Umbau, wird dieser Anspruch auf ein noch höheres Niveau gehoben. Seit Oktober können Mitglieder und Interessierte das vollstän-

dig erneuerte Studio in einem beeindruckenden Ambiente erleben. Hervorzuheben sind die topmoderne Ausstattung und das stilvolle Innendesign: Ein eleganter Loungebereich lädt zum Verweilen ein, geschmackvoll gestaltete Trainingsräume und Umkleiden sorgen für ein ansprechendes Ambiente, das die Gäste begeistert. Der vergrößerte und stilvoll gestaltete Kursraum bietet jetzt noch mehr Platz

für das vielseitige Angebot an Fitnesskursen. Der neue Indoorcycling-Raum begeistert durch ein innovatives Beleuchtungskonzept, das die Trainingseinheiten zu einem besonderen Erlebnis macht. Zudem wurde der Saunabereich neu gestaltet und verspricht mit seiner luxuriösen Ausstattung Entspannung auf dem Niveau eines 5-Sterne-Hotels. „Wir sind sehr stolz auf das Ergebnis





und freuen uns, unseren Mitgliedern ein einzigartiges Fitness- und Wellnesserlebnis bieten zu können“, sagen die Inhaber Benedikt Hahn und Sebastian Rathgeb. „Dieser Erfolg wäre ohne unser engagiertes Team und die Treue unserer Mitglieder nicht möglich gewesen.“

Das INJOY Kaprun bleibt seinem Konzept treu, das auf höchste Qualität und ein ganzheitliches Wohlbefinden setzt. Die modernen Trainingsgeräte ermöglichen ein breites Spektrum an Übungen, das sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Fitness-Enthusiasten geeignet ist. Vom Kraft- und Ausdauertraining, Indoorcycling bis hin zu einer Vielfalt an Gruppenkursen – das Angebot ist auf alle Bedürfnisse zugeschnitten. Erleben Sie Fitness und Erholung auf höchstem Niveau im neugestalteten INJOY Kaprun. Das Team freut sich darauf, Sie im neuen Studio willkommen zu heißen!

Injoy Kaprun
Parkstrasse 7a,
5710 Kaprun
06547 8778
info@injoy-kaprun.at
www.injoy-kaprun.at





Manfred Petautschnig in den neu gestalteten Räumlichkeiten des KÖRPERWERK im FITCENTER HALLEIN, in der sich auch die Physiotherapie - reperform - von Sohn Michael befindet.

DAS FITCENTER HALLEIN HIGH END NEU DEFINIERT!

Eigentlich ist es jedes Jahr aufs Neue spannend, was sich innerhalb von 12 Monaten im FITCENTER HALLEIN tut. Beobachtet man die Entwicklung, die ständigen Neuerungen und die bis zum Letzten ausgereizte High End Version eines Fitnessclubs, fragt man sich wo man noch besser, umfangreicher und imposanter werden kann. Wir besuchten das FITCENTER HALLEIN nach 2 Jahren wieder und haben mit dem Inhaber Manfred Petautschnig gesprochen.

Das FITCENTER HALLEIN ist in aller Munde und Brancheninsider spre-

chen immer wieder vom „Leuchtturm“ der Fitnessbranche in Österreich. Wo nimmst du einerseits die Energie her, immer wieder aufs Neue umfangreiche Akzente zu setzen, und was ist der Grund permanente große Investitionen zu tätigen bzw. Neuerungen zu schaffen?

MP: Im Grunde genommen überlege ich mir nicht wie oder was ich umsetzen soll um das FITCENTER HALLEIN noch besser zu machen. Ich habe ständig Eingaben, die ich nicht steuern kann. Ich wache auf und habe eine Idee, oder es entsteht eine Vision während einer längeren Autofahrt. Was dann aber bewusst passiert, ist

die konsequente und kompromisslose Umsetzung. Ja, das kostet Energie, ist aber meiner Ansicht auch das unternehmerische Uhrwerk das permanent laufen muss, um nicht stehen zu bleiben. Ich überrasche damit auch immer wieder meine Familie und nicht selten überfordert sie der neuerliche und ständige Schritt nach vorne. Um das Uhrwerk am Laufen zu halten gehören auch laufende Investitionen, die meinen Anspruch das Beste zu bieten, erst erfüllen.

Es ist im letzten Jahr ja wieder vieles passiert, du hast mir am Telefon sogar von einem Buch erzählt das du

gerade schreibst. Wie bringst du das alles unter einen Hut?

MP: lacht – ja, mittlerweile ist es auch schon gedruckt. „DIE ABNEHMWOCHEN. DAS BUCH.“ Der Auslöser war, dass mein Abnehmprogramm, das seit mittlerweile 21 Jahren ein fixer Bestandteil unserer Betreuungsstruktur ist, im letzten Jahr an die Kapazitätsgrenzen gestoßen ist. Sie sind ein Gruppenevent, bei dem nicht nur Mitglieder, sondern auch externe Personen teilnehmen. Der geschützte Name der ABNEHMWOCHEN, ist mittlerweile ein Begriff im Bundesland Salzburg, der für den garantierten Abnehmerfolg steht. Die Ergebnisse der Gewichts- und Umfangreduktionen waren erneut unglaublich. Was mich aber im letzten Jahr noch mehr begeisterte, waren die enormen Gesundheitsverbesserungen der Teilnehmer, die für mich ein Signal waren. Bestärkt hat mich auch mein jährlicher Workshop, den ich für angehende Sportmediziner abhalte. Das Feedback der 25 teilnehmenden Ärzte und die Begeisterung für unsere Arbeit spornte mich zusätzlich an etwas Neues zu schaffen. Daraus entwickelte

sich wieder eine Vision. Ein Buch über alle Zusammenhänge der Ernährung, dem Training und vor allem der gesundheitlichen Verbesserungen die daraus resultieren.

Jetzt gibt es die ABNEHMWOCHEN nicht mehr als Gruppenevent und auch nicht mehr – nur für Abnehmwillige, sondern das ganze Jahr über und auch für Menschen, die mit mehreren Zivilisationskrankheiten - dem heute als metabolischen Syndrom bezeichneten Krankheitsbild zu kämpfen haben. So verteilen sich die Anmeldungen, mein Team wird entlastet und mit dem Buch, das dabei den Hauptdarsteller spielt, haben wir ein perfektes Betreuungstool.

Generell ist die Betreuung und der damit verbundene Aufwand den jedes Mitglied erhält, ja einzigartig in der Branche. Hat sich hier wieder etwas geändert?

MP: Ja: Die überwältigende Vielfalt an Geräten und Trainingsmöglichkeiten begeistert alle die zu uns kommen. Vor allem jene, die davor wo anders trainiert haben. Sie stehen häufig mit offenem Mund vor den unterschiedlichen

Zonen unserer Anlage und staunen über die uneingeschränkten Trainingsmöglichkeiten. Aber die von dir angesprochene Betreuung, ist sicher der Hauptgrund warum sich Menschen bei uns anmelden, bzw. von Ärzten geschickt werden. Wir haben Veränderungen vorgenommen und Optimierungen in der Betreuungsstruktur gesetzt. Die Zeiten ändern sich, die Menschen und ihre Körperhaltung ändert sich, somit ist es auch notwendig, gewisse Dinge in der Trainingsteuerung anzupassen.

Jetzt kommen wir aber zu den Investitionen die uns interessieren und das FITCENTER HALLEIN erneut verbesserten. Auch ein Umbau war im vergangenen Jahr dabei?

MP: Richtig. Wir entkernten die Räumlichkeiten in unserem Erdgeschoss, wo wir unseren Mitgliedern mit den FLEXX- und EGYM-Geräten, einen intensiv betreuten Bereich anbieten. Unser Architekt hat wieder ein großartiges Wohlfühlambiente für unsere Kunden kreiert. Dabei entstand auch eine moderne Physio- Praxis für unseren



Michael Petautschnig ist ein engagierter Physiotherapeut, der neben seiner Arbeit in der neuen Praxis, auch als Fußballathletiktrainer heiß begehrt ist.



Sohn Michael. Seine einzigartigen Therapieformen decken sich perfekt mit unseren Betreuungsmechanismen und ergeben somit eine großartige Synergie.

Im Zuge der umfangreichen Umbaumaßnahmen gab es auch neue Umkleiden in unserer Anlage um den Wohlfühlfaktor für unsere Mitglieder noch einmal zu heben.

Neues gibt es auch im Auftritt nach außen. Seit kurzem hat das FITCENTER HALLEIN eine völlig neue Homepage die wirklich beeindruckend ist und zeigt, wie umfangreich euer Angebot und die Betreuungskompetenz ist.

MP: Das lag mir schon lange am Herzen. Auch hier gab es wieder eine Vision, zu der ich aber erst eine Agentur finden musste, die alles so umsetzt wie ich mir das vorstellte. Jetzt gibt es eine Homepage, die dem was im FITCENTER HALLEIN passiert und es schlussendlich bietet, gerecht wird.

Und kurz vor Veröffentlichung unseres neuen Fitness Guide, kommt die nächste Überraschung die den High End Status des FITCENTER HALLEIN absolut neu definiert. Ein Großteil des Geräteparks wurde erneut getauscht.

MP: Stimmt! Wir haben durch die unterschiedlichen Gerätehersteller, von denen ich mir überall die besten Geräte in Funktion und Biomechanik aussuche, eine unglaubliche Vielfalt und Anzahl an Geräten. Sind Geräte dabei die in die Jahre gekommen sind, erfolgt ein Wechsel. Daher wurden alle Kraftgeräte von Technogym durch die der neuesten Generation getauscht. Vor eineinhalb Jahren bekamen wir zwar erst neue Cardiogeräte, doch die Premium Version von Technogym – die neue ARTIS Serie - passt einfach besser in unseren Club. Daher wurde neben den Kraftgeräten auch der komplette Cardiopark neuerlich getauscht.

Neben den vielen Aktivitäten und Investitionen in deinem Hauptclub, pas-

siert auch in deinen purfit Anlagen immer wieder etwas. Es entsteht heuer wieder ein neuer Standort- oder?

MP: Ja, wie im FITCENTER HALLEIN werden auch unsere purfit – Fitnessclubs immer wieder perfektioniert. Die Standorte haben sich unglaublich entwickelt und erfreuen sich großer Beliebtheit. Vor allem weil wir viele Dinge der Betreuung, der Ausstattung und dem Wohlfühlambiente vom FITCENTER HALLEIN implementieren. Auch das Nein zur vollen Digitalisierung und Automatisierung erweist sich immer mehr als absolut richtig! Der Erfolg bestätigt meinen Zugang zu diesem Thema.

Die ideale Achse der purfit Fitnessclubs durch Salzburg wird mit dem neuen Standort in Altenmarkt / Radstadt heuer erweitert. Auf knackigen 800 m² entsteht auf 2 Etagen das erste purfit- plus, mit einer einzigartigen Ausstattung zu einem Hammerpreis für alle Fitnessbegeisterten in der Region!



Neben Ausstattung und Betreuung begeistert das Wohlfühlambiente im FITCENTER HALLEIN.

FITCENTER HALLEIN
Kletzlgutweg 6,
5400 Hallein
www.fit-center-hallein.at
www.purfit.at
www.usnonline.at

ANFRAGEN:
Konzept /Franchise
info@fit-center-hallein.at

ANFRAGEN:
Top- Supplemente für
Ihren Fitnessclub als
perfekten Umsatzbringer
unter:
info@usnonline.at



USN AUSTRIA

MEIN LIFESTYLE MEINE SUPPS!

Die höchste Wertigkeit
aus den besten Rohstoffen
für einen nachhaltigen und
gesunden Lebensstil!



WWW.USNONLINE.AT

KLETZLGUTWEG 6

+43 6245.81324

A - 5400 HALLEIN

INFO@USNONLINE.AT

 USN.AUSTRIA

 @USNONLINE_AT



MARCO SCHWARZ

wird neuer Markenbotschafter von Technogym



In der aufregenden Welt des Ski Sports stehen immer wieder Veränderungen an, und der österreichische Skirennläufer Marco Schwarz hat kürzlich für große Aufregung gesorgt, indem er zum neuen Markenbotschafter von Technogym ernannt wurde. Diese Partnerschaft markiert nicht nur einen bedeutenden Schritt für Schwarz, sondern auch für Technogym, dass sich als führender Anbieter innovativer Fitnesslösungen im professionellen Sport etabliert hat.

Marco Schwarz, der durch seine eindrucksvollen Leistungen auf der Piste bekannt geworden ist, wird ab 2025 das Gesicht von Technogym in Österreich. Mit seiner außergewöhnlichen Kombination aus Kraft, Ausdauer und technischer Finesse hat er sich einen festen Platz in der alpinen Ski Szene erkämpft. Besonders hervorzuheben ist sein Goldmedaillengewinn in der Kombination bei den Weltmeisterschaften 2021, die ihn zum Mann der

Stunde machte. Diese Erfolge sind das Ergebnis jahrelangen harten Trainings, strategischer Vorbereitung und nicht zuletzt der Bedeutung von Krafttraining in seiner Trainingsroutine.

Die Verbindung zwischen Schwarz und Technogym werden für beide Seiten fruchtbar sein. Technogym hat sich mit seinen hochwertigen Fitnessgeräten und innovativen Trainingsprogrammen einen Namen gemacht, für Vereine, für Verbände und für Athleten, die ihre Leistung maximieren möchten. Schwarz wird nicht nur die Marke Technogym repräsentieren, sondern auch aktiv in die Entwicklung neuer Trainingsmethoden und Geräte eingebunden sein. Dies ermöglicht ihm, seine Erfahrungen und sein Wissen direkt an die Community weiterzugeben.

Die Partnerschaft hat das Potenzial, die Fitnesslandschaft zu beeinflussen, indem sie eine Brücke zwischen Spitzensport und Alltagsfitness schlägt. In den kommenden Mona-

UNIVERSE



ten wird Marco Schwarz spannende Inhalte teilen, die seine persönliche Trainingsroutine beleuchten und wertvolle Tipps für Hobby-Skifahrer und Fitness Enthusiasten anbieten. Diese Initiative ist nicht nur darauf ausgerichtet, die Leistung von Profis zu steigern, sondern auch die breite Fitness-Community zu inspirieren und zu motivieren, aktiver und gesünder zu leben.

Krafttraining spielt im Skisport eine zentrale Rolle und ist für Athleten wie Schwarz von entscheidender Bedeutung, um Verletzungen vor-

zubeugen, Stabilität zu fördern und die Leistung zu maximieren. Indem er seine Leidenschaft für Fitness und Sport mit Technogym teilt, wird er sicherlich viele Menschen dazu anregen, eigene Trainingsziele zu verfolgen.

Gottfried Wurpes, CEO von Technogym in Österreich, äußerte sich optimistisch zur neuen Zusammenarbeit: „Wir freuen uns außerordentlich, Marco Schwarz als unseren neuen Markenbotschafter von Technogym willkommen zu heißen. Seine Erfolge und seine Hingabe zum

Skisport stehen im Einklang mit den Werten von Technogym, und wir glauben fest, dass diese Zusammenarbeit einen bedeutenden Einfluss auf die Fitness-Community haben wird. Marco wird nicht nur unsere innovativen Produkte repräsentieren, sondern auch eine Brücke zwischen professionellem Training und Alltagsportlern schlagen. Durch seine Expertise und persönliche Erfahrung wird er anderen zeigen, wie wichtig Krafttraining für die Leistung im Skisport ist und insgesamt zu einem gesünderen Lebensstil in-

spierte. Wir sind überzeugt, dass unsere Partnerschaft erfolgreich sein wird und einen nachhaltigen Mehrwert für alle Beteiligten schafft.“

Mit der Ernennung von Marco Schwarz als Markenbotschafter setzt

Technogym ein weiteres Zeichen für Innovation und Engagement. Sein Einfluss und seine Expertise werden hocheffektiv sein, um die Begeisterung für ein aktives und gesundes Leben in der Öffentlichkeit zu fördern.





MYGYM PRIME MONDSEE: EIN MEILENSTEIN FÜR DIE FITNESSBRANCHE

Die Digitalisierung und der Einsatz von künstlicher Intelligenz revolutionieren derzeit jede Branche – und die Fitnessbranche ist keine Ausnahme. Die Markenallianz Österreich – bestehend aus EGYM, seca, DSB-ONE, Matrix und Sensopro - hat im MYGYM PRIME Mondsee mit ihrem voll vernetzten Fitnessstudio einen entscheidenden Schritt in die Zukunft gesetzt und setzt damit Maßstäbe für die gesamte Industrie. Doch warum ist diese Entwicklung so wichtig, und was bedeutet sie für die Fitnessbranche als Ganzes?

Kunden erwarten digitale Erlebnisse

Kunden von heute sind technikaffin, datenorientiert und erwarten nahtlose, personalisierte Erlebnis-

se. Online-Banking, personalisierte Shopping-Erfahrungen und digitale Entertainment-Plattformen haben Standards gesetzt, die weit über ihre ursprünglichen Branchen hinausstrahlen. Diese Erwartungen übertragen sich zunehmend auch auf Fitnessstudios: Mitglieder möchten nicht nur trainieren, sondern dabei begleitet, analysiert und motiviert werden – und das alles möglichst unkompliziert und zentral gesteuert. Doch das allein genügt nicht: Das digital unterstützte Trainingserlebnis muss Teil einer erlebnisorientierten Customer Journey sein. Dazu gehört, dass das gesamte Clubleben über eine einzige App abgebildet werden kann inkl. Kaufoptionen, Terminvereinbarungen oder Datenverwaltung.

Das vernetzte Ökosystem in MYGYM PRIME Mondsee erfüllt genau diese

Ansprüche. Hier verschmelzen digitale Körperanalyse, Trainingssteuerung und Kommunikation mit dem Club zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Ein solches Angebot bindet nicht nur bestehende Mitglieder, sondern spricht auch neue Zielgruppen an, die innovative Technologien als festen Bestandteil ihres Alltags sehen.

Studios müssen Kundenbindung und Effizienz vereinen

Für Fitnessstudios bietet die Digitalisierung weit mehr als nur eine Aufwertung des Kundenerlebnisses. Vernetzte Systeme wie die von EGYM, seca, Matrix, Sensopro und DSB-ONE ermöglichen ein datenbasiertes Management, das weitreichende Vorteile mit sich bringt. Dazu zählen unter anderem eine zielge-



richtete Angebotsplanung und eine effizientere Nutzung der Ressourcen. Für die Mitglieder bedeutet das: Individualisierte Trainingspläne, die jederzeit verfügbar und direkt anpassbar sind. Möglich wird das durch künstliche Intelligenz, die es erstmals ermöglicht, täglich neu personalisierte Erlebnisse zu generieren – ohne zusätzliche Kosten zu produzieren. Durch ein automatisiertes, personalisiertes Content-Managementsystem und den Einsatz eines KI-Coachs wird das Mitglied darüber hinaus kontinuierlich mit wertvollem Wissen rund ums Training versorgt und angeregt die richtigen Schritte zu setzen. Das steigert die Motivation und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Kunden langfristig am Training festhalten – ein entscheidender Faktor für die Kundenbindung.

Ein Modell mit Vorbildcharakter

MYGYM PRIME Mondsee zeigt, dass die Zukunft der Fitnessbranche in der Symbiose aus Technologie, Daten und Kundenzentrierung liegt.

Die Umsetzung dieses Projekts ist mehr als ein technologisches Upgrade; sie ist ein Paradigmenwechsel, der verdeutlicht, wie erfolgreiche Fitnessstudios von heute aussehen. In einer Branche, die stark vom persönlichen Kontakt und der individuellen Betreuung lebt, schafft die Digitalisierung keinen Ersatz, sondern eine Ergänzung. Sie unterstützt Trainer dabei, besser auf die Bedürfnisse der Mitglieder einzugehen, und gibt den Mitgliedern gleichzeitig die Autonomie, ihr Clubleben in einem Maß zu steuern, wie es vorher nicht möglich war.

Fazit: Ein Quantensprung für die Branche

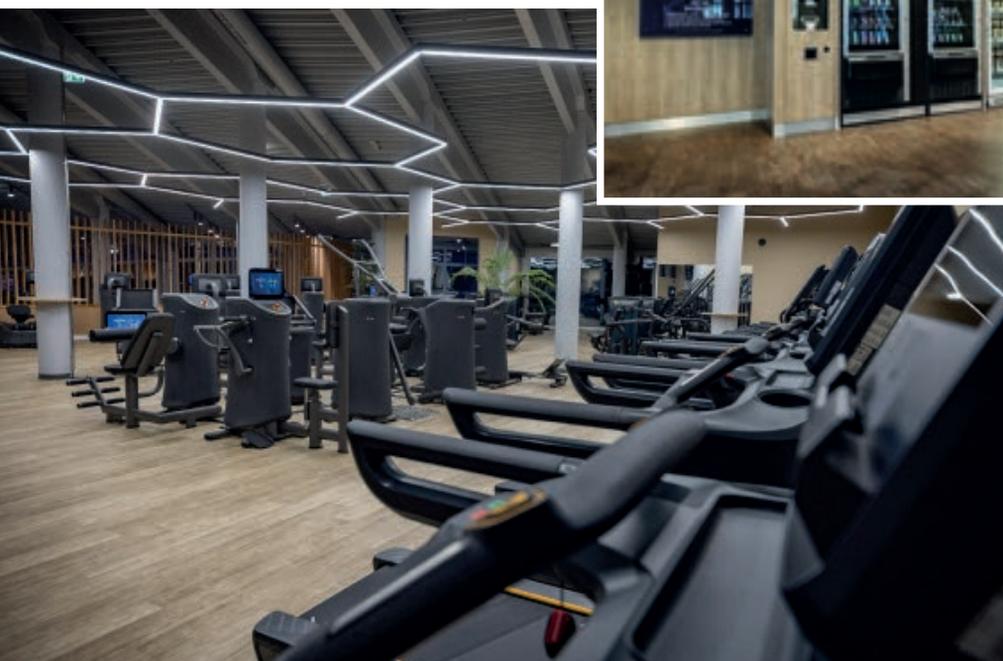
Die Innovationen im MYGYM PRIME Mondsee sind ein Meilenstein, die

zeigen, wie digitale Lösungen nicht nur Erwartungen erfüllen, sondern neue Standards setzen. Der Erfolg dieses Konzepts ist richtungsweisend – sowohl für große Ketten als auch für kleinere Studios.

In einer Zeit, in der Technologie unsere Lebensrealität prägt, gilt: Wer sich jetzt nicht allen Chancen der Digitalisierung öffnet, riskiert, den Anschluss zu verlieren. Denn maximale Kundenorientierung müssen Hand in Hand gehen mit wirtschaftlichem Erfolg.

Das Best-Practice-Beispiel der Fitnessbranche kann man bald live erleben. Am 27. Februar findet das Innovationsforum der Markenallianz in Mondsee statt, um allen an Innovation interessierten Betreibern die Möglichkeit zu bieten, einen Blick in das Erfolgskonzept der Zukunft zu werfen. Ein MUSS für alle, die 2025 vorn mit dabei sein wollen.

Sichere Dir jetzt Dein Ticket:
<https://one.dsb.digital/event/innovationsforum-der-markenallianz-at-30/register>





ALFA SPORTSCLUB 20 JAHRE PREMIUM-FITNESS IN INNSBRUCK

2025 feiert der ALFA Sportsclub in Innsbruck seinen 20. Geburtstag. Vom ersten Tag konnte „das ALFA“ wie es von Mitgliedern gerne genannt wird neue Maßstäbe in der Landeshauptstadt setzen. 2005 wie heute kannte man in Tirol nur Diskontketten und Mittelklasse-Anbieter – vielleicht auch deshalb schlug die Eröffnung des ALFA Sportsclub große Wellen in der Fitnessbranche.

Auf über 3000 Quadratmetern bietet der Club nicht nur Tirol größtes, sondern auch ganzheitlichstes Fitnesskonzept. Innovative Trainings-

technologien, ein umfangreiches Kursangebot, ein großzügiger Wellnessbereich und ein sportbegeistertes Team schaffen dabei eine ein-

zigartige Atmosphäre. „Wir wollten vom ersten Tag an eine neue Dimension erobern“, erklärt ALFA-Gründer Alois Fauster seine Vision eines Fit-





ness-Premiumclubs. „Und noch viel wichtiger: Wir haben nie aufgehört, den ALFA Sportsclub weiterzuentwickeln“, so Fauster weiter.

Deshalb finden sich bei ALFA stets die neuesten Trainingstechnologien, schon vor Jahren setzte man zum Beispiel zusätzlich auf Milon und E-Gym-Geräte, um den Trainingserfolg noch individueller gestalten zu können. Sowohl im Kardio- als auch im Kraftbereich ist man stets am neuesten Stand. Es sei schon vorgekommen, dass ALFA-Mitglieder auf Geräten trainierten, die man noch nicht einmal auf Fachmessen entdeckte.

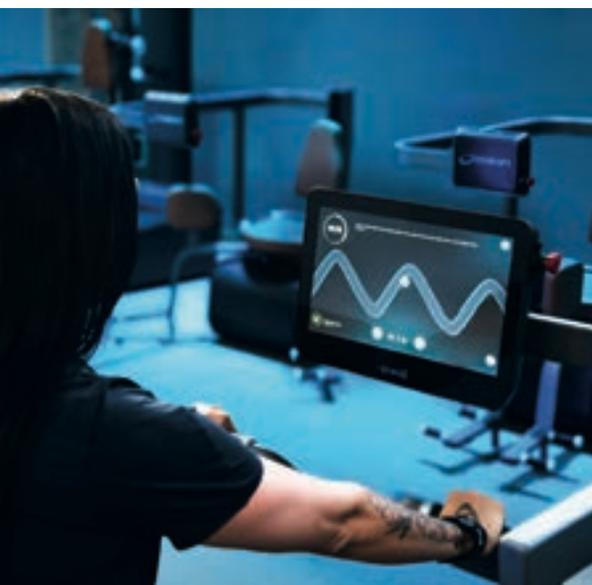
Was wie eine abgedroschene Phase klingen mag, ist im ALFA-Wirklichkeit. Das gesamte Team hat es sich zum Ziel gesetzt, die persönlichen Ziele ihrer Kunden zu erfüllen. Das geht weit über Trainingspläne hin-

aus, sondern umfasst individuelle Maßnahmen bis hin zur Ernährungsberatung. Bei soviel Training spielt natürlich auch die Erholung eine wesentliche Rolle. Im großzügigen Wellnessbereich warten ein 20-Meter-Edelstahlbecken, ein Whirlpool, Saunen und ein Dampfbad auf Mitglieder und Tagesgäste. „Wer das ALFA richtig nutzt, kann sich den Wellness-Urlaub sparen“, ortet ALFA-Chef Fauster Einsparungspotenzial beim Reisebudget seiner Mitglieder.

Der Gründer selbst fasste übrigens schon vor 40 Jahren Fuß in der Fitnessbranche und eröffnete im Laufe der Zeit 38 Studios in und um Österreich. Damit die ALFA-Erfolgsgeschichte weitergeschrieben werden kann, sind jetzt schon Fausters Kinder im Studio in leitenden Funktionen zu finden. Tochter Ellena führt dabei den Innsbrucker Club, Sohn

Alois junior das ALFA Wien. Eine echte Tiroler Fitness-Familie, von der man noch einige Innovationen in der Zukunft erwarten darf.

ALFA
SPORTS CLUB





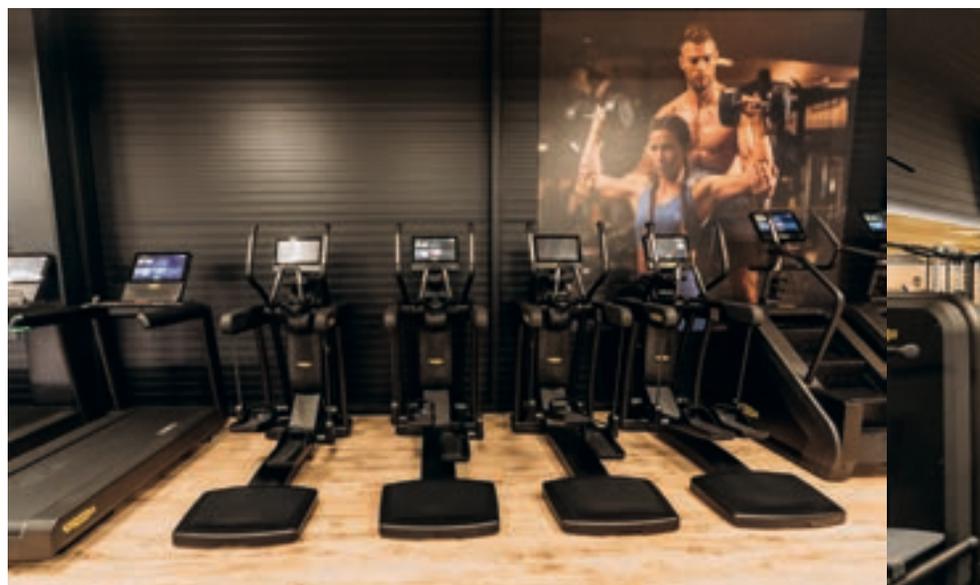
ERÖFFNUNG VON MYFITNESS IN GRAZ FELDKIRCHEN: EIN NEUER MASSSTAB IN DER FITNESSWELT

Am 17.01.2025 fand mit großer Begeisterung die Eröffnung des ersten Standorts von myfitness in Graz Feldkirchen statt. Das Interesse an diesem neuen Fitnessstudio ist überwältigend, denn bereits am Eröffnungstag konnten stolze 700 Mitglieder begrüßt werden. Dies zeugt von der außergewöhnlichen Anziehungskraft und dem innovativen Konzept, das myfitness verkörpert.

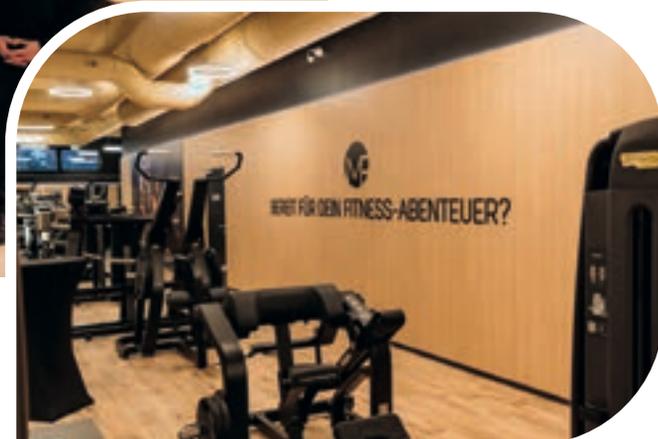
myfitness setzt ein klares Zeichen für die Zukunft der Fitnessbranche durch die Kombination modernster Technologie mit individueller Betreuung. Die zentrale Rolle spielt dabei die benutzerfreundliche myfitness-App, die den Mitgliedern eine umfassende Trainingsplattform bietet. Diese App ermöglicht es, Fortschritte

zu dokumentieren, personalisierte Trainingspläne zu erstellen und Ernährungstipps zu erhalten. Ergänzt wird dieses digitale Angebot durch den Technogym Check Up, der eine präzise Analyse des biologischen Alters bietet und den Nutzern hilft, klare Ziele zu definieren.

Besonders hervorzuheben ist das herausragende Design des neuen Fitnessclubs. myfitness in Graz Feldkirchen vereint ein einzigartiges Lichtkonzept mit edlen Materialien, die eine inspirierende Trainingsumgebung schaffen. Die hellen, offen gestalteten Räume laden ein, ob beim



FOTOCREDIT: MYFITNESS



Training an modernsten Technogym Geräten oder beim Entspannen nach einer intensiven Einheit. Das durchdachte Raumkonzept sorgt dafür, dass sich Mitglieder sofort willkommen fühlen und motiviert an ihren Zielen arbeiten können.

CEO der myfitness Gruppe Klaus Kindl äußerte sich bei der Eröffnungsfeier begeistert über den erfolgreichen Start in Graz Feldkirchen: „Die Eröffnung dieses Standorts markiert einen bedeutenden Meilenstein für uns. 700 Mitglieder am Eröffnungstag zu begrüßen, ist ein fantastischer Erfolg, der zeigt, dass unser Konzept auf großes Interesse stößt. Wir haben hier nicht nur ein Fitnessstudio geschaffen, sondern einen Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um ihre Fitnessziele zu erreichen und sich gegenseitig zu unterstützen.“

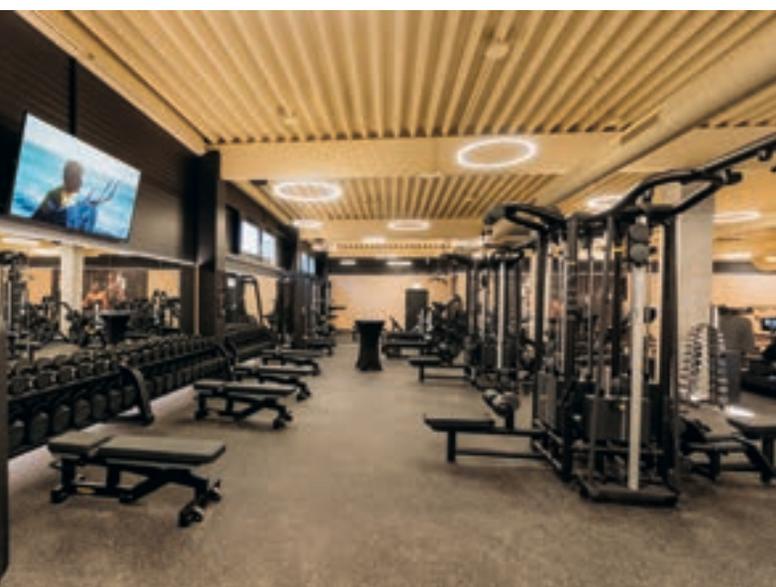
Besonders die Community stand im Mittelpunkt seiner Worte: „Fitness ist eine gemeinsame Reise. Bei myfitness stehen die Mitglieder im Mittelpunkt, und unser Team aus qualifizierten Trainern ist bereit, sie auf jedem Schritt zu begleiten. Wir möchten eine inspirierende Umgebung schaffen, in der Unterstützung und Motivation an erster Stelle stehen.“

Ein weiterer wichtiger Punkt, den Kindl ansprach, war die großangelegte Expansionsstrategie von myfitness. Bis Ende 2026 sollen noch viele neue Standorte in ganz Österreich folgen, um noch mehr Menschen die Möglichkeit zu bieten, von den innovativen Trainingslösungen und der einzigartigen Community zu profitieren. „Wir sind bestrebt, unsere Vision weiter auszubauen und den Zugang zu hoch-

wertigem Training und persönlicher Betreuung in weiteren Städten auszuweiten“, fügte Kindl hinzu.

Die Eröffnung in Graz Feldkirchen ist nur der erste Schritt für myfitness, um die Fitnesslandschaft in Österreich nachhaltig zu verändern. Mit der perfekten Kombination aus hochwertiger Ausstattung, digitaler Unterstützung und einem ansprechenden Ambiente wird myfitness die Art und Weise, wie wir Fitness erleben, neu definieren.

Für alle Fitnessbegeisterten, die auf der Suche nach einem neuen Trainingserlebnis sind, heißt myfitness die Interessierten herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie Teil einer Community, die gesunde Lebensweisen fördert und Fitness in den Alltag integriert!





FIBO 2025

JUBILÄUMSEDITION FEIERT PREMIEREN, COMEBACKS UND EIN AKTIVES LEBEN

Vom 10. bis 13. April 2025 ist es wieder so weit: Die FIBO öffnet ihre Tore in Köln und das zum 40. Mal. Mit 13 Hallen, neuen Innovationen und unvergesslichen Live-Erlebnissen wird die FIBO 2025 ein Meilenstein in ihrer Geschichte. Highlights wie die neue Confex-Halle für Tech und Digitalisierung, ein Wellness-Hub

in Halle 1 und das Comeback legendärer Bodybuilding-Events setzen neue Maßstäbe.

Die Bedeutung der FIBO für die Branche

„Seit 40 Jahren ist die FIBO nicht nur ein Spiegel der sich wandelnden

Fitnesslandschaft, sondern auch aktiv Treiber von Trends, von Weiterentwicklung, von Diversität. Wir sind stolz, mit den neuen Hallen, darunter das brandneue Confex, die gebührende Kulisse für all die neuen Trends und zukunftsweisenden Innovationen zu schaffen, die die FIBO auch in 2025 wieder her-



vorbringen wird.“ Silke Frank, Event Director FIBO

Confex wird zum Zukunftshub

Mit der Einführung der brandneuen Confex-Halle legt die FIBO den Fokus auf wichtige Wachstumsthemen wie Technologie und Digitalisierung. Die Halle bringt Aussteller wie Sport Alliance, Virtuagym, ABC Fitness und Enhance Fitness LLC zusammen, die Softwarelösungen für Fitness- und Gesundheitseinrichtungen anbieten. Das Future Forum, welches mitten in das Herz der Confex Halle zieht, bietet den Besuchern mit Vorträgen, Podiums-

diskussionen und Präsentationen exklusive Einblicke in die neuesten Entwicklungen aus Health Tech und AI.

Wellness trifft Business in Halle 1

Ebenfalls neu ist die Halle 1. Hier dreht sich für vier Tage alles rund um die Themen Wellness und Spa, Body & Mind sowie Longevity. Die FIBO schafft einen Wellness-Hub, welcher in anmutender Aufmachung keine Wünsche von Hoteliers, Spa-Betreibern und Wellness-Experten offenlässt. Der Meeting Point Spa & Wellness wird in gewohnter Manier mit einem viertägigen Programm überzeugen, Preisverleihungen hosten und mit angebundener Wellness-Lounge auch in 2025 die perfekte Umgebung für Networking auf höchstem Management-Level liefern.

Festival Feeling but make it Fitness

Die FIBO ist bekannt für ihre unvergesslichen Live-Erlebnisse und davon gibt es 2025 viele. So kehrt HYROX für insgesamt drei Tage in die Kölner Messehallen zurück und der Run um die Bestzeiten beginnt schon am Freitag. Auch in der Halle 10.2 wird es spektakulär, wenn die Calisthenics Athleten ihr Können am Reck unter Beweis stellen. Nach der gelungenen Premiere in 2024 lädt das FIBO Football Festival erneut zum Mitfiebern ein. Mit dem Umzug in die Halle 11.1 stehen im neuen Jahr vor allem Try-Outs, Meet & Greets und die pure Begeisterung für diesen Sport im Fokus.

Beauty als Schlüssel zum ganzheitlichen Wohlbefinden

Die FIBO 2025 zeigt außerdem, wie facettenreich das Thema Beauty im Fitness- und Gesundheitssektor ist.

Mit einem einzigartigen Mix aus Vorträgen, Workshops und Meet & Greets bringt die Plattform nicht nur Unternehmer und Distributoren zusammen, sondern verbindet sie auch direkt mit Endkonsumenten - einer Zielgruppe, die bereitwillig in hochwertige Körperpflege investiert.

Hypercon Area schafft Lifestyle Flair

Mit Hypercon & Hyperneed bietet die FIBO 2025 ein Erlebnis, das weit über klassische Fitness- und Gesundheitsangebote hinausgeht: Besucher haben hier die seltene Gelegenheit, exklusive Sneaker-Highlights bekannter Marken wie Nike, Adidas und Jordan zu kaufen. Dieses einzigartige Angebot spricht besonders die junge, Lifestyle orientierte Zielgruppe an und macht die FIBO zu einem unverzichtbaren Event für alle, die Fitness, Fashion und Trends miteinander verbinden.

Bodybuilding kehrt mit voller Kraft zurück

Es macht nicht nur die Hälfte des Markennamens aus, sondern ist auch seit vierzig Jahren tief in der DNA der FIBO verwurzelt: Bodybuilding. Mit Publikumsbeliebten wie Rühls Beste, der Strongman Area und Stars wie Jay Cutler und Derek Lunsford steht die Halle 11.1 ganz im Zeichen der Muskelkraft.

40 Jahre FIBO stehen für Innovation, Inspiration und die Förderung der globalen Fitness- und Wellnessbewegung. Die Jubiläumsausgabe wird nicht nur die beeindruckende Geschichte der letzten Jahrzehnte würdigen, sondern auch den Weg für die Zukunft der Branche bereiten.

www.fibo.com

DAS FITNESS MOSAIK



ADONIS MODEL

Erstmals wurde der Mister Adonis Contest im Jahr 2001 im Grazer Kammer-saal abgehalten. Norbert Hödl, von Beruf Offizier und erfolgreicher Leicht-athlet, war der erste der diesen Titel holte. Vom Hauptsponsor, dem Mode-haus „Brühl“, wurde der Steirer für Werbeaufnahmen engagiert. Norbert Hödl war dann über viele Jahre als Werbebotschafter für die internationale Marke ADONIS im Einsatz.

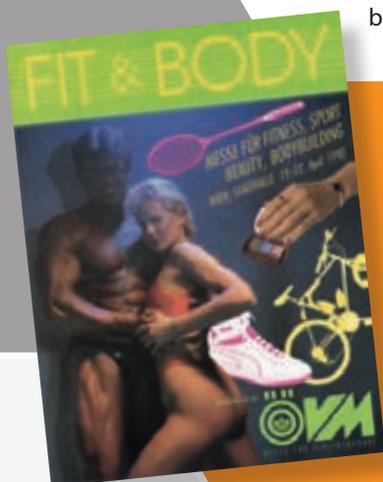


EHRENRING

Arnold Schwarzenegger bekam 1999 den Ehrenring der Stadt Graz verliehen. Mit dabei war bei der offiziellen Verleihung sein Mentor Professor Alfred Gerstl. Als 2005 seitens der Grazer Stadtpolitik Kritik an Arnold als Gouverneur von Kalifornien, wegen einer nicht Begnadigung eines zur Todesstrafe verurteilten Mörders laut wurde, schickte Arnold den Ring zurück und veranlasste, dass das Schwarzenegger Stadion nicht mehr seinen Namen tragen durfte.

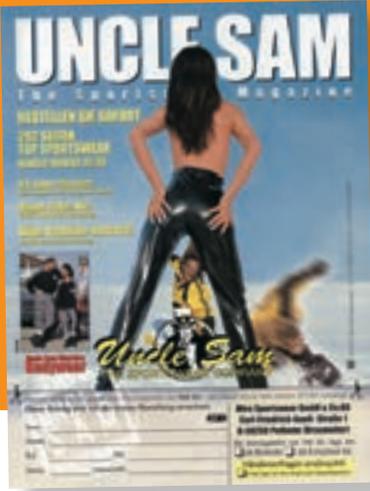
FIT & BODY

So hieß die erste Fitnessmesse, die in Österreich abgehalten wurde. Die Wiener Stadthalle war 1990 mit allen Nebenräumlichkeiten bis auf den letzten Quadratmeter ausgebucht. Alle Firmen, die damals in der Fitnessbranche tätig waren, fanden sich ein. Sport & Fitness übernahm die Bewerbung und war für das Rahmenprogramm mit Bodybuilding-, Aerobic- und Kampfsport-Shows, verantwortlich. Über 12.000 Besucher wurden an den vier Messetagen gezählt.



TREFFPUNKT FIBO

Die weltweit größte Messe für Fitness und Gesundheit, die erstmals 1985 in Köln stattfand, ist der Ort, an dem man beim Messerundgang und an den Messeständen viele Freunde und Geschäftspartner trifft. TECHNOGYM ist jedes Jahr mit einem beeindruckenden Stand vertreten, wo man sich einen Überblick auf das Angebot der Weltmarke verschaffen kann. Foto von links: Gottfried Wurpes (CEO The Fitness Company) mit Gattin Katarina und TECHNOGYM Präsident Nerio Alessandri.



UNCLE SAM

Die bunten Hosen der Marke Uncle Sam schlugen gegen Ende der 80er Jahre wie eine Bombe ein. Robert und Michael Geiss gründeten 1986 das Unternehmen. Der Uncle Sam Katalog wurde immer dicker, die Auswahl immer größer. Bereits 1995 verkauften die beiden Brüder um 71,6 Millionen Euro Uncle Sam. Robert Geiss verlegte seinen Hauptwohnsitz nach Monaco und ist durch die TV-Serie „Die Geissens – eine schrecklich glamouröse Familie“ bestens bekannt.

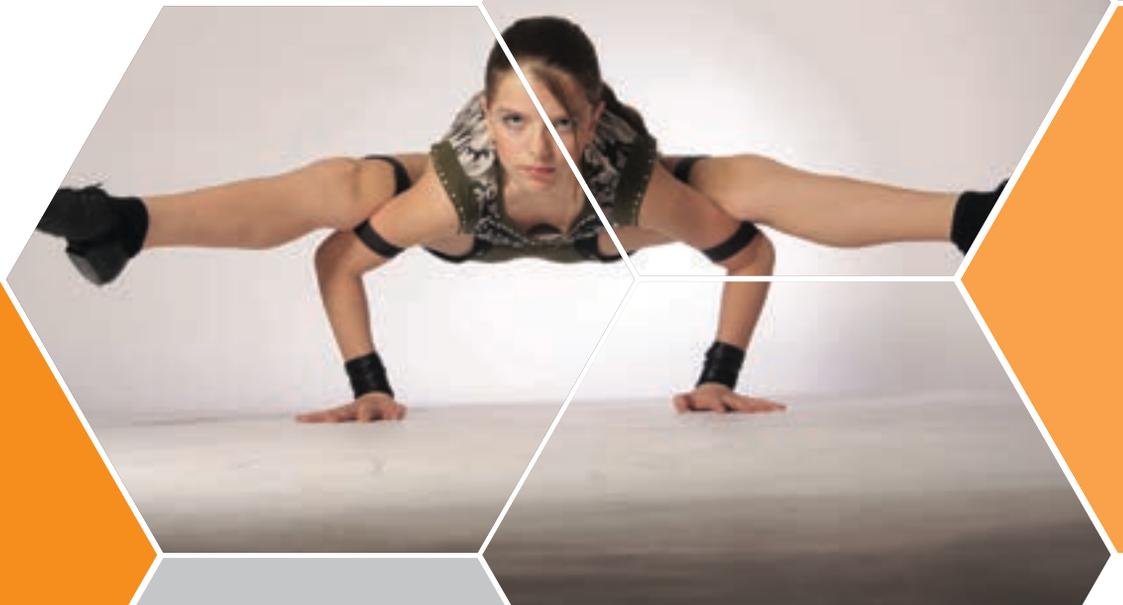
HARDCORE

Muscle Elegance hieß das mehr als freizügige Magazin, das Denise und Robert Masino Anfang 2000 auf den Markt brachten. Mit Eleganz hatte die Zeitschrift, in dem Hardcore Bodybuilderinnen alles zeigten, jedoch wenig zu tun. Es hatte eher den Touch eines pornografischen Magazins. Es verwunderte, dass die Athletinnen die sich dafür enthüllten, von der IFBB nicht gesperrt wurden, obwohl man sonst auf alles ziemlich penibel reagierte und manche Teilnehmer sogar wegen einer zu schmalen Posinghose der Bühne verwiesen wurden.



KIDS FITNESS

Im Rahmen der Fitness World Championships fand 2006 im Grazer Kammeraal der erste Fitness-Wettbewerb für Kinder und Jugendliche statt. Dabei mussten die Teilnehmerinnen eine Kür mit Elementen aus Tanz, Turnen, Aerobic und Akrobatik einstudieren. Die erste Österreicherin die ihre Kategorie gewinnen konnte, war Lara Lang, die in Folge noch zahlreiche internationale Erfolge bei Europa- und Weltmeisterschaften feiern konnte.





HARDBODIES

Die überdimensionierten Bodybuilding- und Powerlifting Figuren aus Polyesterharz kamen natürlich aus den USA zu uns. Anfangs wurden sie eher als scheußlich empfunden, aber mit der Zeit fanden die Fans an den Muskelbergen doch Gefallen und ihren Weg als Dekoration in Studios, Büros und Wohnzimmer, oder als Siegestrophäe. Mit einem Augenzwinkern kann man durchaus eine gewisse Ähnlichkeit mit Profi-Bodybuildern von heute feststellen.



BODYBUILDER SCHLUMPF

Der belgische Zeichner Pierre Culliford alias Peyo entwarf mehr als 100 unterschiedliche Schlumpf-Typen. Die US Zeichentrickserie aus den 80er Jahren machte die kleinen Kerle weltweit bekannt. SPORT & FITNESS hatte einen „Bodybuilder-Schlumpf“, den es als Aufsteller und als Schlüsselanhänger gab. Die blauen Schlümpfe waren der Renner und bei Jung und Alt beliebt.

SIMPLY THE BEST

Unter diesem Titel fand 2010 im exklusiven Hotel Kitzhof, im Nobel-Skiort Kitzbühel, der ADONIS International Model Contest statt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Österreich, Deutschland, Italien, Ungarn, Polen und Litauen kämpften dabei um die begehrten Titel. Guiseppa Caruna und Zsuzsanna Horvath waren die strahlenden Sieger. Tags darauf standen die Models im Wellness- und Fitnessbereich des Mountain Design Resorts für die Zeitschrift FITNESS-NEWS vor der Kamera.



GOLDBERGER ALS SPECIAL GUEST

DSB-ONE lud im Vorjahr zum jährlichen Netzwerktreffen ins Schloss Mondsee. Als Special Guest durften Siggie Manz und Christian Hörl die Skisprung-Legende Andreas Goldberger begrüßen. Er sprach im Interview mit Conny Hörl über die Parallelen zwischen Profi-Sport und Unternehmertum und begeisterte das Publikum. Auch das Netzwerk-Treffen am 17. und 18. September 2025 verspricht wieder ein hochkarätiges Speaker-Line Up und Networking mit den Besten der Fitness-Branche. Alle Info unter www.dsb.digital



VOR 20 JAHREN

2004 fanden im Grazer Kammersaal die Fitness World Championships statt. Insgesamt wurde diese Veranstaltung von 2000 bis 2017 in der steirischen Landeshauptstadt abgehalten. In vier Kategorien: Fitness Model, Miss Fitness, Mister Adonis und Mister Fitness wurden die Titel vergeben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen aus ganz Europa. Beim heurigen Fitness Model Contest im Casino Linz ist die Schweizerin Angie Küng (rechts im Bild mit Edith Zach) nach zwanzig Jahren wieder mit dabei.



MARTIN HOI

Der Kärntner Martin Hoi zählt seit vielen Jahren zu Europas stärksten Männern. Schon in jungen Jahren begeisterte er bei vielen Events mit Showeinlagen wie Telefonbuch-Zerreißen, Eisenstangen biegen oder Bratpfannen einrollen. Mit 195 cm Körpergröße und knapp 200 kg ist er einer der größten und schwersten „Strongman-Teilnehmer“. Der diplomierte Krankenpfleger hat bisher mehr als 20 anerkannte Rekorde geschafft. Im Bild vor 22 Jahren in unserer SPORT & FITNESS Redaktion.



VERLAG NEU-MEDIA



IM
ZEITSCHRIFTENHANDEL
ERHÄLTlich

Bestellen Sie Ihr Abo unter:
<https://www.dieoberoesterreicherin.at/abo/>
<https://www.dieniederoesterreicherin.at/abo/>

Die **idealen Magazine** für die Präsentation Ihres Unternehmens.
4600 Wels, Bahnhofplatz 2, www.neu-media.at



RUHA- STELZMÜLLER

Das Unternehmen wurde 1979 von den Brüdern Rudolf und Hans Stelmüller gegründet und ist seit 40 Jahren ein verlässlicher Partner für Fitnessclubs, Hotels, Bräunungsstudios und Privatkunden. RUHA-Stelmüller ist aktuell an drei Standorten vertreten:



RUHA ZENTRALE LINZ – RUHA Stelmüller GmbH & Co KG:

Die eigene Produktion „RUHA Saunamanufaktur“ ermöglicht passgenaue Kundenlösungen in höchster Qualität. Die große Ausstellung bietet eine optimale Informations- und Auswahlmöglichkeit. Außerdem finden Sie alles rund um Ihren Traumpool, sowie Solarien vom Weltmarktführer Ergoline. Besuchen Sie die großen Schauräume! Die Kundenbetreuer von RUHA-Stelmüller haben stets ein offenes Ohr für Ihre Anfragen und Wünsche.

RUHA WEST – Filiale Standort Niedersill:

Hier werden in der Wellnessausstellung neben Saunen, Dampfbädern und Solarien noch zusätzliche Produkte speziell für Hotellerie und Gewerbe wie HWK-Massageliegen, REZ-Haartrockner, Entspannungsliegen u.v.m. angeboten.

FILIALE Salzburg – Schauraum Alpenstraße:

Hier können Sie Ihren lang erträumten Wellnessbereich verwirklichen lassen, sich entspannen und die Zeit im eigenen Domizil genießen. - egal ob privat oder gewerblich. So beginnt der Urlaub für alle Sinne direkt bei Ihnen vor Ort - mit einer maßgefertigten Saunaoase von RUHA und hochwertigen Whirlpools von Villeroy & Boch. Zusätzlich finden Sie durch unseren Partner Hamberger Cosmetics, alles rund um Ihre Spa und Kosmetikausstattung.





"Das Schönste ist,
seit über 40 Jahren,
Wohlgefühl, Entspannung
und Lebensfreude vermitteln
zu dürfen."

Christian Stelzmüller

- **Sauna**
- **Dampfbad**
- **Infrarotkabine**
- **Schwimmbad**
- **Hallenbad**
- **Whirlpool**
- **Solarium**
- **Technisches Zubehör
für alle Bereiche**
- **Und noch vieles mehr!**



CHRISTIAN STELZMÜLLER
Geschäftsführer

Zentrale Linz
+43 732 77 85 83
ruha@ruha.at



FELIX PELLMANN
Abteilungsleiter Solarien

Zentrale Linz
+43 732 77 85 83 26
pellmann@ruha.at



ZENTRALE LINZ
Estermannstraße 8
A-4020 Linz
T: +43 732 7785 83
F: +43 732 7785 83 20
E: ruha@ruha.at

FILIALE SALZBURG
Alpenstraße 29
5081 Anif
T: +43 6246 208 93
F: +43 6246 208 93 20
E: ruhasalzburg@ruha.at

FILIALE WEST
Gewerbestrasse West 5
A-5722 Niedernsill
T: +43 6548 201 92
F: +43 6548 201 92 70
E: ruhawest@ruha.at

TURN YOUR ENERGY ON.



FOTOS: RUHA



Energize your body. Licht spielt eine bedeutende Rolle für unser Wohlbefinden und den gesamten Organismus. Zu den Wirkungen von Rotlicht und Nahinfrarot gehören die Anregung der Kollagenbildung, die Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung sowie die gesteigerte Produktion des „Zellkraftstoffs“ ATP in den Mitochondrien. Hunderte wissenschaftliche Studien bestätigen die vitalisierenden Effekte von Rotlicht und Nahinfrarot auf Leistungsfähigkeit, Regeneration und Hautgesundheit.

Besonders effektive Lichtspektren

Rotes Licht im Bereich von ca. 630 bis 660 Nanometern (nm) hat sich als besonders wirksam für Anwendungen in der Haut erwiesen. Die Ergänzung mit Nahinfrarotlicht (NIR) im Bereich von etwa 850 Nanometern ist sinnvoll, um zusätzlich von systemischen Tiefeneffekten zu profitieren. Dieses tiefer wirkende Nahinfrarotlicht entfaltet seine Wirkungen auch in Faszien und Muskeln. Im Gegen-

satz zu klassischen Infrarot-Wärmelampen, die z.B. in Infrarot-Saunen oder bei Behandlungen von Erkältungen eingesetzt werden, erzeugt Nahinfrarot im Bereich von 850 Nanometern keine intensive Wärme.

Leistungssteigerung & schnellere Regeneration mit Rotlicht

Für die Anwendungen im Sport und Physiotherapie wird Rotlicht in Kombination mit Nahinfrarot genutzt, da sowohl oberflächliche als auch systemische Tiefenwirkungen erwünscht sind. Die Anwendung kann die Leistungsfähigkeit erhöhen, muskulären Ermüdung vorbeugen und die Regeneration beschleunigen. Bindegewebe, Faszien und Knochengewebe profitieren vor allem von der erhöhten Kollagenbildung.

Anwendungsgebiete von Rotlicht & Nahinfrarot in Sport und Physiotherapie:

Präkonditionierung von Muskeln, Knochen, Faszien und Gelenken.

Schnellere Regeneration nach dem Sport durch Abbau von Laktat. Höhere Leistungsfähigkeit durch bessere Durchblutung und mehr ATP Unterstützung bei Massagen und Physiotherapie durch die Tiefenwirkung. DAYON greift dabei auf Technologien zurück, die seit über 30 Jahren im kommerziellen und medizinischen Umfeld neue Maßstäbe gesetzt haben. Das hochwertige Design der Produkte wurde 2023 mit dem German Design Award ausgezeichnet. Im Jahr 1927 als Schreinerei gegründet, ist die JK Group heute ein führender Anbieter in den Bereichen Well-Being, Lifestyle und Longevity.

Ihr DAYON Ansprechpartner:
RUHA-Stelzmüller
Estermannstraße 8, 4020 Linz
T: +43 732 7785 83
E: ruha@ruha.at
www.ruha.at





FOTOS: PLETZER RESORTS

DAS HOHE SALVE SPORTRESORT MOVE & RELAX. PUMP UP YOUR LIFE.

Begeisterte Sportler und alle, die einen aktiven Lebensstil lieben, können im Das Hohe Salve Sportresort 365 Tage bewegende Momente erleben. Hier sind die Urlaubstage perfekt geeignet, um sportliche Ziele zu verfolgen. Gleichzeitig ist für die notwendige Entspannung gesorgt, um voller Power in den Alltag zurückzukehren.

Die Auszeit im Das Hohe Salve basiert auf der Move & Relax Philosophie: der Dreiklang aus aktiver Bewegung, individueller Regeneration und vitaler Ernährung. Qualifizierte Trainer stehen im modernen Move Bereich mit erstklassigen Trainingsgeräten gerne beratend zur Seite. Auf Wunsch führen sie

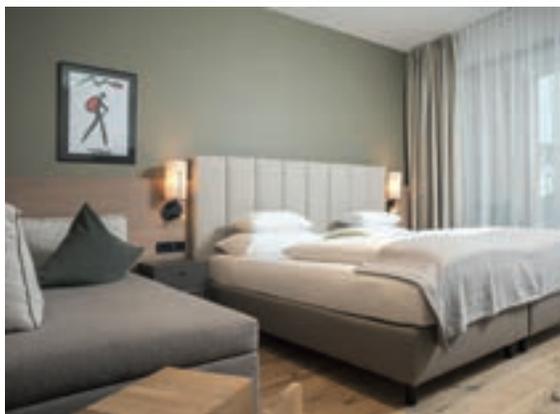
auch eine Leistungsdiagnostik durch, um den aktuellen Fitnesslevel festzustellen, und erstellen individuelle Trainingspläne. Wer gerne in Gruppen trainiert, hat zudem die Wahl aus dem abwechslungsreichen Move Programm.

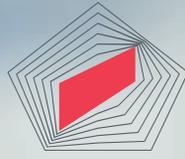
Mit seinen atemberaubenden Panoramen, kristallklaren Bergseen und einer Vielzahl an sportlichen Challenges im Freien ist das Resort in den Kitzbüheler Alpen ein Paradies für Outdoor-Enthusiasten. Die erstklassige Lage direkt an der Bergbahn ermöglicht Ski-In / Ski-Out oder Hike-In/Hike-Out. Danach können sich die Gäste im Relax Bereich mit wohltuenden Massagen, Dampfbad und belebenden Kosmetikbehandlungen

gen verwöhnen lassen. Erfrischung schenkt auch der Sprung ins 25 m Sportbecken. Die hauseigene Energy Küche bietet vitale und regionale Spezialitäten, um den Urlaubstag perfekt abzurunden.

DAS
HOHE SALVE
SPORTRESORT

6361 Hofgarten im Brixental
Meierhofgasse 26
T +43 5335 2420
E welcome@hohesalve.at
www.hohesalve.at





DAS
HOHE SALVE
SPORTRESORT

FITNESSNEWS CAMP 2025

13. – 15. JUNI

FOTOS: PLETZER RESORTS, FITNESSNEWS

**FITNESS & FUN
IM SPORTRESORT
DAS HOHE SALVE
HOPFGARTEN IN TIROL**

Verbringen Sie 3 Tage/2 Nächte in der Ferienregion Hohe Salve, inmitten der Kitzbüheler Alpen. Das Hohe Salve Sportresort begeistert mit einem einzigartigen Wechselspiel aus Bewegung, Regeneration und Ernährung. Dabei können Sie Move & Relax und die Kraft der Sportwissenschaft entdecken. Erleben Sie ein einzigartiges Urlaubserlebnis und verwöhnen Sie ihren Körper und ihre Sinne. Sie können bei verschiedenen Trainingseinheiten (Yoga, Krafttraining, Piloxing), bei einem Ernährungsworkshop und vielem mehr mitmachen. Beim Fitness FITNESS MODEL International Contest sind Sie als VIP-Gast mit dabei.





3 Tage/2 Nächte

Das Hohe Salve Sportresort

Einzel- oder Doppelzimmer

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Mehrgängiges Abendmenü

Samstag: VIP-Eintritt zum Fitness Model Contest

FITNESSNEWS
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

Infos und Anmeldungen: FITNESSNEWS
0650/24 36 389 | office@fitnessnews.at



KRAFTTRAINING

UND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

MANFRED PETAUTSCHNIG
FITCENTER HALLEIN

Im Grunde genommen ist es einfach erklärt. In jedem Fachbereich gibt es Spezialisten. Ob beim Service oder der Reparatur unseres Autos, beim Bau eines Hauses, der Elektroinstallation, und wenn es um unsere Gesundheit geht, haben wir den Arzt unseres Vertrauens. Fit-

nesstrainer wird man in den meisten Fällen durch einen Kurs, bzw. durch eine Ausbildung, die kaum einem Kontrollsystem unterliegt und nicht selten sind es Wochenendkurse oder Wifi Angebote. Noch drastischer ist es bei Online- Trainerausbildungen, die im Schnellverfahren und Selbststudium, ein „Diplom“ zum selber Ausdrucken bieten. Bedenklich? Ja, absolut! Auch die Tatsache, dass immer mehr Betreiber auf personallose Fitnessclubs setzen, um Personalkosten zu sparen. Oft wird dabei auf eine Trainer- App gesetzt, die im Verwaltungsprogramm des Clubs,

oder vom Gerätehersteller mitangeboten wird.

Die Anzahl der Trainierenden in Fitnessclubs stieg in den letzten 10 Jahren massiv an, aber leider auch die Tatsache, dass öfter falsch als richtig trainiert wird.

Zu der oben angeführten fehlenden Kompetenz, kommen dann auch noch die Überlieferungen von falschen Übungen und Trainingsstrukturen, die sich über Jahrzehnte angesammelt haben, dazu. Das Denkmuster: „Wenn das alle so machen, dann mach ich das auch so!“ – lässt aus einer völlig falschen und



Manfred Petautschnig ist Referent zum Thema differenziertes Krafttraining bei der Ausbildung von Sportmedizinern.

teilweise gesundheitlich bedenklichen Übung, eine „etablierte“ werden. Die Spitze des Eisberges sind dann selbst ernannte Trainer, die via YouTube Tipps, Übungen und Trainingspläne vermitteln.

Die richtige Trainingsstruktur

Ich könnte jetzt einen Wegweiser zur Erstellung einer richtigen Trainingsstruktur schreiben, was in diesem Magazin aber den Rahmen sprengen würde. Somit konzentrieren wir uns auf das Wesentliche. Eine dieser wesentlichen Grundlagen ist dabei die richtige Aneinanderreihung von Kraft- und Ausdauertraining. Krafttraining vor Ausdauertraining ist die einzig richtige Variante! Das ist keine Philosophie oder Ansichtssache, sondern eine Vorgabe unserer Mechanismen im Organismus und der Energiebereitstellung unseres Körpers. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann die Erklärungen online auf www.fit-center-hallein.at unter

„Wissenswertes“ in einem meiner Blogbeiträge nachlesen.

Die richtige Reihenfolge bildet die Basis

Auch die Aneinanderreihung von Muskelgruppen im Training und die Reihenfolge von Übungen, sollte nicht wahllos passieren, sondern sinnvoll und strukturiert erfolgen. Ein paar Beispiele: Isolationsübungen vor Grundübungen, Kreuzheben für den Rücken immer als letzte Rückenübung und Rumpfübungen wie Bauch oder Rückenstrecker, als letzte Übungen im Krafttraining. Warum? Nehmen wir das Beintraining, wenn dabei auch Isolationsübungen gemacht werden. Die Isolationsübungen Beinstrecken und Beinbeugen ermüden die Muskulatur. Bei den Grundübungen wie Kniebeugen oder dem Beinpressen benötigen wir danach weniger Gewicht. Die Gelenke und unsere Wirbelsäule erfahren dadurch eine

geringere Belastung, die Muskulatur jedoch eine wesentlich intensivere. Der Trainingsreiz ist um ein Vielfaches höher. Der Mythos, dass mehr Gewicht mehr bringt, ist lange widerlegt, da die Muskulatur weder das Gewicht wiegen, noch Wiederholungen zählen kann. Der Erschöpfungszustand unserer Muskeln, lässt den Trainingsreiz als solchen wirken. Außerdem kann nach einer Grundübung der Beine keine Spitzenkontraktion (z.B. vollkommene Streckung des Beines am Beinstrecker) mehr erreicht werden, da die gesamte Beinmuskulatur durch die starke Durchblutung diese nicht mehr zulässt. Aber gerade die Spitzenkontraktion ist der Benefit einer Isolationsübung, die mit Grundübungen nicht erreicht werden.

Trainiert man den Rücken mit Rudern, Latziehen oder Überzügen, haben wir aus mehreren Winkeln die Rückenmuskulatur trainiert. Wenn dann der Abschluss das richtige Kreuzheben (ohne Kreuzgriff, Scapularis in ungleicher Spannung, ebenso die Segmentalmuskulatur) ist, erreichen wir auch die letzten Muskelfasern durch die Komplexität der Übung und bringen ein Maximum an Spannung in die hintere Muskelschlinge des Körpers.

Bauch und Rückenstrecker am Schluss zu trainieren ergibt sich durch die Logik, dass in diesem Fall die vorher angesprochene Vorermüdung, negative Auswirkungen hat. Die Rumpfmuskulatur kann ihrer wichtigen Aufgabe der Wirbelsäulenstabilisation nicht mehr zur Gänze nachkommen, da sie eben vorermüdet ist. Bei stehenden- oder sitzenden Übungen mit freien Gewichten, überträgt sich die Last des Trainingsgewichtes und der ausladenden biomechanischen Gewichtslast, somit verstärkt auf die Wirbelsäule. Nach diesen Prinzipien gibt es noch viele weitere Punkte die zu beachten

sind, um dem Körper mit dem Krafttraining die vielen Vorteile, ohne gesundheitliche Nachteile zu geben.

Falsche Übungsausführungen und Übungen die keine sind

Jetzt kommen wir zu Übungen die quasi die Klassiker der fehlerhaften Ausführung sind, fehlerhaft deshalb, da einerseits der gedachte Zweck nicht erreicht werden kann und andererseits die Gelenksstrukturen und die Wirbelsäule negativ belastet werden.

Hyperextension

Die untere Rückenmuskulatur, der Rückenstrecker, ist der Gegenspieler unserer Bauchmuskulatur. Beide Muskelgruppen haben durch ihre anatomische Beschaffenheit, den Drehpunkt

beim Training in der Rumpfmittle. Leider wird das, wenn man den unteren Rücken auf diesem Gerät trainieren will kaum so umgesetzt, sondern durch eine Drehpunktverlagerung zum Hüftgelenk, falsch ausgeführt.

Falsch bei Training des Rückenstreckers: Drehpunkt Hüftgelenke, Hebelbewegung, Einsatz der Beinbeuger beim Aufgehen. Der OS fungiert als Hebel gegen die LWS. Auch ein Zusatzgewicht ist dabei nicht nur sinnlos, sondern bewirkt eine noch stärkere Last, die die LWS halten muss.

Richtig: Drehpunkt Rumpfmittle, Becken und LWS fixieren, Rollbewegung – Ellbogen Richtung Polster, ohne Einsatz der Beine. Tipp: Nur mit den Fersen auf der Plattform US vom Polster weg.

Seitbeugen in der Hyperextension

Eine Übung die keine ist! Die Zweckentfremdung des Gerätes bewirkt eine massive Belastung der Hüftgelenke und der Lendenwirbelsäule, einschließlich der ISG- Gelenke. Man versetzt die Hüftgelenke und den angesprochenen Wirbelsäulenbereich, in sogenannte Zwangslagen. Der Mythos, damit den seitlichen Bauchspeck abzutrainieren, kann nicht funktionieren. Dem Fett darüber ist egal was der Muskel darunter macht! Mehr dazu online www.fitcenter-hallein.at unter „Wissenswertes“ – Richtiges Bauchtraining.

Das gegengleiche „Einspannen“ von Sprunggelenk und Becken, führt zu einer Hebelwirkung des Oberschenkelknochens gegen das Hüftgelenk. Es entsteht eine Scherwirkung gegen die Gelenkspfanne. Durch die Fixierung des Beckens, zwingt man beim Senken die Wirbelsäule dazu, die gesamte Last des Hebels auf den Lendenbereich und die ISG- Gelenke zu übertragen, ohne einer Möglichkeit mit dem Becken gegen die Hebelkraft zu wirken.

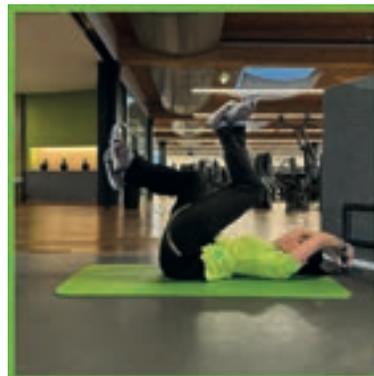
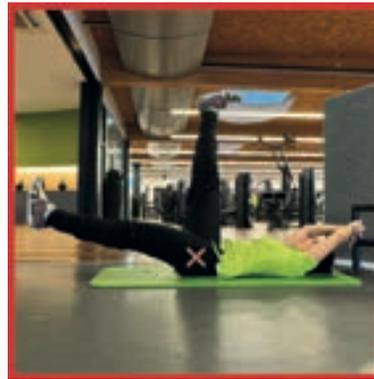
Beinheben

Eine vermeintliche Bauchmuskulübung die keine ist. Durch den Dreh-

Hyperextension



Beinheben



Seitbeugen in der Hyperextension



punkt in den Hüftgelenken, arbeitet in der Bewegung vorrangig die Hüftbeugemuskulatur. Die gerade Bauchmuskulatur übernimmt nur eine statische Kontraktion. Das Fatale dabei ist einerseits der enorme Zug den die Hüftflexoren auf den LWS-Bereich auslösen und die Kräftigung dieser Muskulatur, die ohnehin bei 8 von 10 Personen, einen zu hohen Muskeltonus aufweist.

Falsch: gestreckte Beine, Drehpunkt Hüftgelenke, Einsatz der Hüftbeugemuskeln, die ihren Ursprung an der Lendenwirbelsäule haben.

Richtig: Beine gebeugt, Drehpunkt Rumpfmittle, Rumpf und OS bleiben vom Winkel unverändert. Rollbewegung des Beckens in Richtung Brustbein, bei der sich der obere Rücken

nicht vom Boden oder Polster abheben darf.

Hip Thrust

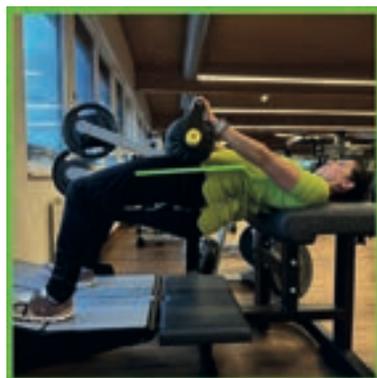
Eine extrem in Mode gekommene Übung. Man sieht sie in verschiedenen Ausführungen. Mit einer Langhantel, mit Gewichtsscheiben am Bauch, in der Multipresse, oder mit dafür entwickelten Geräten. Die Variante in der Multipresse schließen wir aus, da die vorgegebene lineare Bewegung durch die Führungsstangen, der Segmentkreis der Bewegung genommen wird. Fazit: Fehlbelastung der WS! Generell wird die Übung in einem zu großen Bewegungsumfang ausgeführt und die Spitzenkontraktion, die eigentlich die Übung ausmacht, nicht erreicht, bzw. gehalten. Bei den meisten hört

die Übung dort auf, wo sie eigentlich erst anfängt. Die WS fungiert somit als Hebel des Trainingsgewichtes.

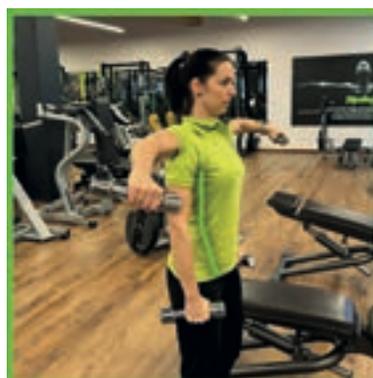
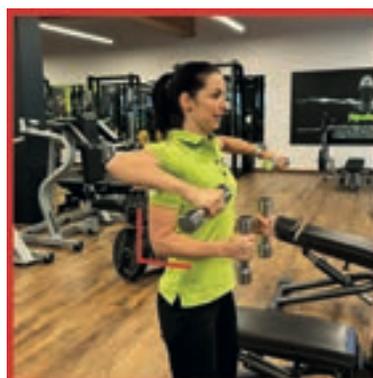
Falsch: Das Gewicht wird viel zu weit abgesenkt – meist wird auch viel zu viel Gewicht verwendet. Die WS von der BWS abwärts, hat nur eine Hebelfunktion und wird somit negativ belastet. Es wird keine Höchstkontraktion der Gesäßmuskulatur erreicht, was der Sinn der Übung wäre. Folge: Rückenbeschwerden.

Richtig: Ausgangsposition ist leicht unter der Waagrechte von Oberschenkel und Oberkörper, Stand im rechten Winkel von US und OS, Druck nur auf den Fersen. Die Höchstkontraktion (oberster Punkt der in der Streckung erreicht werden kann) soll 2 Sekunden gehalten werden.

Hip Thrust



Seitheben



Seitheben

Mit dem Seitheben haben wir eine perfekte Übung für den seitlichen Kopf der Schultermuskulatur. Bei der Ausführung mit Kurzhanteln, gibt die Schwerkraft die Arm- und Handposition vor. Nämlich seitlich vom Körper, damit auch der seitliche Schulterkopf die Arbeit, ohne negative Belastung auf das Schultergelenk, übernimmt.

Falsch: Die Hanteln werden vor dem Körper stark abgewinkelten Armen gehalten und der Ellbogen nach oben bewegt. Die Last liegt vor dem Körper, Der Humeruskopf drückt gegen das Schulterdach, die Nackenmuskeln arbeiten gegen den Zug nach vorne – unten.

Richtig: Die Arme befinden sich in der Ausgangsposition seitlich an den Hüften und werden mit leicht gebeugten Armen – seitlich, daher ja auch Seitheben – auf Schulterhöhe und nicht darüber gehoben. Dabei sind die Ellbogen etwas höher als die Hände.

WENN IMPLANTATE PROBLEME BEREITEN

Brustvergrößerungen durch Implantate zählen zu den häufigsten ästhetischen Operationen weltweit. Die Auswahl an Implantaten ist vielfältig, so kann aus verschiedenen Formen oder Größen gewählt werden. Sehr viele Plastische Chirurgen bieten diesen Eingriff an, komplexer verhält es sich jedoch, wenn Probleme auftreten. Beispielsweise wenn Komplikationen auftreten oder die Patientin

mit dem Ergebnis nicht zufrieden ist oder auch wenn nach vielen zufriedenen Jahren eine Formveränderung, Ruptur oder Kapsel­fibrose auftritt. Idealerweise sollte in diesen Fällen der Chirurg konsultiert werden, der auch die Brustvergrößerung durchgeführt hat. Dies ist aber nicht immer möglich. Beispielsweise dann, wenn die Operation im Ausland durchgeführt wurde, der Operateur sich bereits im Ruhe-

stand befindet oder das Vertrauensverhältnis nicht mehr aufrecht ist.

Auf diese Fälle hat sich der Facharzt für Plastisch-Ästhetische Chirurgie, Dr. Matthias Koller spezialisiert. Er betreibt seit 2013 seine Ordination Kollerplast in Puchenau und kann auf eine langjährige Erfahrung in der ästhetischen Brustchirurgie zurückgreifen. Deswegen betreut er gerne Fälle, in denen das Ergebnis

FOTOS: KOLLERPLAST





vielleicht noch optimiert werden kann oder die Implantate getauscht werden müssen.

Wann ist ein Implantatwechsel notwendig?

Unbedingt notwendig wird ein Implantatwechsel bzw eine Entfernung wenn auf einmal Schmerzen auftreten, eine Formveränderung, Ruptur oder Kapselfibrose vorliegt. Die meisten modernen Brustimplantate werden aus einem Silikon-gel hergestellt, das selbst bei einer Beschädigung nicht „ausläuft“. Trotzdem muss das Implantat aber rasch entfernt werden. Eine Kapsel-fibrose bildet sich wenn das körpereigene Gewebe um das Implantat herum

eine übermäßige Menge an Narbengewebe bildet. Die Art des Implantats kann hier Einfluss nehmen, trotzdem ist es nicht vorhersehbar, ob bzw. wann eine Kapsel-fibrose auftreten wird. Bei manchen Patientinnen ist es nie der Fall, bei anderen bereits nach mehreren Monaten.

Liegt der Verdacht vor, so wird ein Ultraschall oder Röntgen zur weiteren Abklärung durchgeführt, ebenso wird mit der Patientin vereinbart, wie die zukünftige Brust aussehen soll. Hier ist es möglich, einen Implantatwechsel mit gleicher oder veränderter Implantatgröße oder -form durchzuführen. Es kann aber auch eine Bruststraffung (mit oder ohne Implantat) oder das gänzliche Entfer-

nen der Implantate gewünscht sein. Hier berät Dr. Koller die Patientinnen ausführlich und entwickelt den optimalen OP-Plan für sie.

Kollerplast
Plastisch-Ästhetische Chirurgie

KOLLERBEAUTY

T: +43 732 / 777 067
E: office@kollerbeauty.at
kollerbeauty | Dr. Matthias Koller
Mozartstraße 6-10
4020 Linz
www.kollerbeauty.at

KOLLERPLAST

T: +43 732 / 22 34 13
E: office@kollerplast.at
kollerplast | Dr. Matthias Koller
Schloss Puchenu, Karl-Leitl-Straße 1
4048 Puchenu
www.kollerplast.at

KOLLERHAIR

T: +43 732 / 22 34 13
E: office@kollerhair.at
kollerhair | Dr. Matthias Koller
Schloss Puchenu, Karl-Leitl-Straße 1
4048 Puchenu
www.kollerhair.at



DIE GESUNDHEITSMANUFAKTUR NATURTHEKE EIN UNTERNEHMEN AUF ERFOLGSKURS

Es gibt Unternehmen, die sowohl durch ihre Produkte auffallen, als auch durch die Menschen, die dahinterstehen. Eines dieser Unternehmen ist die Gesundheitsmanufaktur Naturtheke aus Oberösterreich. Gegründet von Robert Höllwart, der durch den Kraftsport seine Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit entdeckt hat und mit seiner Marke weit mehr als nur Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt bringt. Naturtheke steht für mehr als nur Innovation und Wissenschaft – die Marke steht für Werte, die Robert und sein Team leben. Loyalität, Transparenz, Ehrlichkeit und höchste Qualität machen das Unternehmen zu einem echten Vorreiter in der Branche. „Wir machen die Dinge anders, und das spüren unsere Kunden. Wir wollen den Menschen hochwertige Produkte anbieten, die auch wirklich

die Lebensqualität jedes Einzelnen steigern können und für Klarheit am Markt sorgen“, so Robert Höllwart. Ein Unternehmen im Aufwind Die Geschichte von Naturtheke ist eine

”

Sei ein Buntstift in einer Welt voller Bleistifte“

Robert Höllwart

Erfolgsgeschichte, die durch den Drang nach Perfektion und die Leidenschaft für Gesundheit vorangetrieben wird. Was vor ein paar Jahren als Startup begann, hat sich in den

letzten Jahren zu einem wachsenden Powerhouse entwickelt – und das ist erst der Anfang. Der exzellente Ruf der Naturtheke eilt dem Unternehmen weit voraus. Heute ist die Marke nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland und angrenzenden Ländern bekannt. Der stetige Ausbau des Sortiments und die Expansion in neue Märkte sind nur ein paar der Faktoren, die ihren Erfolg ausmachen. Die Produkte sind mittlerweile nicht nur in Apotheken, Fitnessstudios und Online Shops erhältlich – auch im B2B-Bereich wächst die Nachfrage rasant. Besonders im Bereich der Lohnherstellung, bei dem Naturtheke fast 400 Marken in der D-A-CH-Region betreut, hebt sich das Unternehmen durch Qualität, Flexibilität und Schnelligkeit ab. „Wir legen den Fokus klar auf höchste Standards, Performance und Indivi-



dualität - und genau das ist es, was uns einzigartig macht und unsere Kunden schätzen. Unsere Produkte sind effektiv, hochwertig und frei von Zusatz- oder Schadstoffen - gemäß dem Motto „drin ist, was drauf steht“. Wir setzen auf Wissenschaft, Innovation und natürliche Inhaltsstoffe“, erklärt Höllwart.

Teamgeist und Expansion – Das Fundament des Erfolges

Der Erfolg von Naturtheke ist aber nicht nur dem innovativen Produktportfolio zu verdanken, sondern besonders den Menschen hinter der Marke. Robert Höllwart legt großen Wert auf ein respektvolles, wertschätzendes Miteinander im Team, und das spiegelt sich im Unternehmen wider. Das Team wächst stetig und wird auch 2025 weiter expandieren. Neben der Erweiterung der Produktionskapazitäten um 500 m² und der Lagerfläche um weitere 500 m² wird Naturtheke ebenso zunehmend Mitarbeiter einstellen, um den hohen

Anforderungen gerecht zu werden. „Wir sind stolz auf das, was wir bisher erreicht haben und nehmen diese Energie mit, denn wir sind noch lange nicht am Ziel. Jeder Tag bietet neue Chancen und Herausforderungen, die wir bereit sind zu nutzen. Der nächste Schritt? Unsere neue B2B-Plattform, welche die Branche revolutionieren und die Zusammenarbeit mit unseren Geschäftspartnern nochmal auf das nächste Level heben wird“, so Robert Höllwart. Der Launch der innovativen B2B-Plattform Nach längerer Optimierung ist es nun endlich soweit: Mitte Q1 2025 wird die innovative B2B-Plattform von Naturtheke gelauncht. Diese digitale Lösung wird die Art und Weise, wie Naturtheke mit ihren Kunden zusammenarbeitet, grundlegend verändern. Mithilfe der ausgereiften Kommunikationsform soll nicht nur der Austausch effizienter gestaltet werden, sondern auch Partnern neue Möglichkeiten eröffnet werden, deren Geschäftsprozesse zu optimieren. „Wir sind überzeugt, dass diese Plattform sowohl unsere internen Abläufe ver-

bessern wird, als auch vor allem unseren Partnern einen echten Mehrwert bietet. Sie ist ein echter Gamechanger für alle, die mit uns zusammenarbeiten“, erklärt Höllwart.

Neue Produktinnovationen – Fokus auf Frauengesundheit, Longevity und Darmgesundheit Neben der kontinuierlichen Erweiterung des Sortiments wird Naturtheke auch 2025 mit spannenden neuen Produktlinien auf sich aufmerksam machen. Besonders in den Bereichen Frauengesundheit, Longevity und Darmgesundheit setzt das Unternehmen auf innovative Lösungen, die das Gesundheitslevel jedes einzelnen Menschen gezielt steigern. Hier werden auch in diesem Jahr weiterhin Produktformulierungen kreiert, die möglichst vielen Menschen zu nachhaltiger Gesundheit verhelfen. Stay tuned!

naturtheke

www.naturtheke.at



SUPPLEMENTS

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – WIE WICHTIG SIND SIE?

Nahrungsergänzungsmittel sind längst nicht nur in Fitnessclubs erhältlich. Bereits Ende der 70er Jahre gab es in den USA sogenannte „Supplement Stores“. Mit einiger Verzögerung dann später auch bei uns, vor allem in Bodybuilding-Studios und in Body-Shops. Heute sind die Regale in Drogeriemärkten, in Apotheken und auch in Supermärkten voll: Vitamine, Aminosäuren, Magnesium, Zink, Omega 3 Fettsäuren, Selen, Zink, Kreatin und natürlich der Klassiker Proteinpulver. Das alles gibt es von billig bis teuer und von verschiedensten Produzenten hergestellt. Für Kundinnen und Kunden ist es nicht einfach, zu welchem Produkt man greifen sollte. Ob man Nahrungsergänzungen überhaupt braucht, welche Dosierung? was zu beachten ist? Diese Fragen beantwortet Robert Höllwart, CEO der Firma Naturtheke, einem österreichischen Unternehmen, das Supplements produziert.

Warum sollte man zu Nahrungsergänzungen greifen?

Robert Höllwart: Meiner Meinung nach sind Nahrungsergänzungsmittel mittlerweile ein Muss, wenn man langfristig fit und vital bleiben möchte. Besonders Vitamin D3 und K2, bei denen oft ein extremer Mangel besteht, spielen eine zentrale Rolle. Die Mikronährstoffe sind in der heutigen Ernährung zunehmend rar und werden häufig nicht ausreichend aufgenommen. Die schnelle Küche, die viele konsumieren, enthält oft wenig davon. Dabei ist z.B. Vitamin D3 nicht nur im Winter wichtig, sondern sollte ganzjährig ergänzt werden. Ebenso ist die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen wie Magnesium, Selen, Jod oder Vitamin C entscheidend, um die Gesundheit optimal zu unterstützen und Mangelerscheinungen zu vermeiden. Nahrungsergänzun-

gen können helfen, diese Lücken zu füllen und das Wohlbefinden zu steigern.

Wie erkenne ich, ob es sich um ein Qualitäts-Produkt handelt?

Robert Höllwart: Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel erkennt man an mehreren Faktoren: „Achte auf transparente Inhaltsstoffe, eine sinnvolle Dosierung und die Qualität der verwendeten Wirkstoffe“. Es ist wichtig, dass die Wirkstoffe gut aufeinander abgestimmt sind, da sie nur in einer ausgewogenen Formulierung ihre volle Wirkung entfalten können. Wenn du mehrere Kapseln einnehmen musst, um eine effektive Dosierung zu erreichen, könnte das auf eine zu niedrige Konzentration hinweisen. Oft bieten Produkte aus der Drogerie zu extrem günstigen Preisen nicht viel mehr als eine teure Ausscheidung, statt einer positiven Wirkung auf das Wohlbefinden. Zertifizierungen wie GMP oder ISO sowie unabhängige Labortests sind wichtige Indikatoren für die Qualität. Achte auch darauf, dass der Hersteller wissenschaftlich fundierte Informationen bereitstellt und unnötige Zusätze vermeidet. Gute Verpackung schützt zudem die Inhaltsstoffe und sorgt für ihre Stabilität.

Was macht den Preisunterschied aus? Sind teure Produkte besser?

Robert Höllwart: Der Preis eines Nahrungsergänzungsmittels ist nicht immer der beste Indikator für Qualität – teurere Produkte sind nicht automatisch besser. Es ist wichtig, richtig zu vergleichen, denn Preise allein sind wie der Vergleich von Äpfeln und Birnen. Neben dem Preis spielen auch Faktoren wie Kapselanzahl, Dosierungen pro Kapsel oder Portion und die Menge pro Tagesdosis eine entscheidende Rolle. Ein günstiges Produkt kann genauso effektiv sein wie ein teures, wenn



ROBERT HÖLLWART,
CEO Naturtheke

es die richtigen Inhaltsstoffe in ausreichender Dosierung enthält und eine sinnvolle Formulierung bietet. Man sollte darauf achten, dass die Dosierung in jeder Kapsel ausreichend ist, damit man nicht mehrere Kapseln einnehmen muss, um die gewünschte Dosis zu erreichen. Auch die Zusatzstoffe, Zertifizierungen und die Herstellertransparenz sind entscheidend. Letztlich kommt es darauf an, das Preis-Leistungs-Verhältnis zu bewerten und alle relevanten Aspekte zu berücksichtigen, um das beste Produkt für die eigenen Bedürfnisse zu finden. Ob ein teures Produkt besser ist, kann man nicht pauschal beantworten. Es kommt auf die Qualität und Wirksamkeit der Inhaltsstoffe, sowie auf die individuelle Verträglichkeit an.

Wie kann man einen Vitamin- und Mineralstoffmangel feststellen?

Robert Höllwart: Durch ein ordentliches, aussagekräftiges Blutbild, das man beim Hausarzt machen kann. Ein großes Blutbild mit weiteren Indikatoren wie: D3, Schilddrüsenhormone, Antikörper, Selen, Jod, Omega und Q10, sagt aus, was eventuell fehlt. Wichtig ist zu erwähnen, dass man auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achtet.



PERSÖNLICHKEITEN DER FITNESSBRANCHE

Wir dürfen Ihnen im FITNESS GUIDE 2025 wiederum einige Persönlichkeiten der Branche vorstellen, die durch

ihre Visionen, ihrer Leidenschaft und mit ihrem Mut, Unternehmen aufgebaut, oder an deren Erfolg mitgearbeitet und mitgestaltet haben. Dazu

gehören neben Fachwissen, Durchhaltevermögen und Entschlossenheit auch ein Quentchen Glück, um seine Ziele zu erreichen.

GOTTFRIED WURPES

Die Leidenschaft für Fitness und Gesundheit entdeckte Gottfried Wurpes bereits in seiner Jugend. Eine Leidenschaft, die den Staatsmeister im Kraftdreikampf und im Bodybuilding nie mehr losgelassen hat, und die er auch zu seinem Beruf machte: 1991, mit gerade einmal 22 Jahren, eröffnete der Oberösterreicher in Leonding die „fitness company“ als einen Bodyshop für Sporternährung, Bekleidung und Trainingsgeräte. Es war der Startschuss für eine einzigartige Erfolgsstory. Bald nach der Gründung übernahm die „fitness company“ als Generalimporteur den Vertrieb der italienischen Premiummarke Technogym in Österreich. Gottfried Wurpes machte aus dem Ein-Mann-Betrieb den klaren Marktführer bei der Planung, Einrichtung und Ausstattung von Fitnessbereichen für Fitnessclubs, Hotels, Gesundheitseinrichtungen und Privathaushalten. Die „fitness company“ trägt heute damit ganz wesentlich zur Fitness und Gesundheit von rund zweieinhalb Millionen Österreicherinnen und Österreicher bei.



ERNST MINAR

Ernst Minar ist Eigentümer der John Harris Fitnesskette und international bestens vernetzt. Er war 25 Jahre in der amerikanischen Gesundheits- und Pharmaindustrie tätig und gilt als Fitness-Visionär. Bereits seit 23 Jahren bietet er den Kundinnen und Kunden in den John Harris Premium-Clubs beste Möglichkeiten sich fit, gesund und jung zu halten. Er holt internationale Fitnesstrends nach Österreich und hat die John Harris Fitnessstudios mit fundierter medizinischer Betreuung verknüpft – eine Kombination die österreichweit einzigartig ist. Mehr als 30.000 Kunden werden von 300 Mitarbeitern an den 12 Standorten in Wien, Linz und Graz betreut. Ernst Minar ist überzeugt, dass sich die Nachfrage nach qualitativem Fitnesstraining in Zukunft weiter durchsetzen wird, da das Gesundheitsbewusstsein der Menschen immer größer wird.



MANFRED PETAUTSCHNIG

Der gebürtige Steirer zählt zu den erfolgreichsten Bodybuilding Sportlern Österreichs. Neben unzähligen nationalen Erfolgen waren der dritte Platz bei den World Games und der Vize-Weltmeister-Titel im Jahr 2003 die herausragenden Erfolge, die ihm auch die IFBB Prof Lizenz bescherten, wo er sich mit den weltbesten Athleten messen durfte. Ebenso erfolgreich ist Manfred Petautschnig als Unternehmer. Mit dem Fitcenter Hallein setzte er neue Maßstäbe, bekam dafür zahlreiche Auszeichnungen und gilt als unermüdlicher Visionär der Fitnessbranche. Mit der Marke PURFIT entwickelte er zudem ein erfolgreiches Premium Diskontkonzept. Unterstützt wird der Familienvater von vier Jungs, von seiner Gattin Michaela, die ebenso wie die Söhne Patrick und Michael im Unternehmen tatkräftig mitwirken.



CHRISTIAN HÖRL

1989 begann der Salzburger Christian Hörl im gerade eröffneten vita club Süd seine erste Anstellung als Trainer und machte sich 1991 selbständig. Heute kann er auf ein Gesundheits-Netzwerk zurückblicken, das er gemeinsam mit seiner Gattin Conny geschaffen hat. Zur myvita Gruppe gehören 21 Fitnessclubs, ein Ernährungszentrum, ein Ambulatorium für Physiotherapie, ein Kosmetikstudio und noch vieles mehr. Über 40.000 Mitglieder zählt aktuell die Gruppe. Mit seiner Beratungsfirma DSB-ONE GmbH berät er zusammen mit seinem Partner Siggie Manz über 260 Fitnessanlagen in Deutschland und Österreich. Als Branchensprecher der Fitnessbetriebe setzt er sich für eine größere Anerkennung der Branche ein.

ROLAND PRINZ

Der gebürtige Linzer ist seit 1997 im Internationalen Handel und seit 2002 als Unternehmer im Bereich Telekommunikation tätig. Unter anderem betreibt er einen erfolgreichen Großhandel im Bereich Mobilfunk und war zwischenzeitlich auch Direktor in einem Amerikanischen Technologie Unternehmen. Seit seinem 14. Lebensjahr trainiert er mit Begeisterung im Fitnessstudio. Bald erkannte er, dass gesunde Mitarbeiter ein Baustein zum Erfolg eines Unternehmens sind. So setzte er 2017 seine Leidenschaft Fitness mit der Gründung seines ersten Fitnessclubs in eine berufliche um. 2020 finalisierte er seine Vision mit der Gründung des Brands Prinz Fitness. Die beiden Studios, die er aktuell betreibt, stehen für kompromisslose Premium Ausrichtung. Im Vordergrund stehen perfekte Kunden- und Trainingsbetreuung mit bestens ausgebildeten Mitarbeitern, höchstwertige Ausstattung und ein Ambiente zum Wohlfühlen.

PETER WEBER

Der Steirer kennt die Studioszene in Österreich seit nun schon mehr als drei Jahrzehnte wie seine Westentasche. Bereits 1992 war er im Außendienst für eine Firma in der Fitnessbranche tätig. Sechs Jahre später kam Peter Weber dann zu Nutrichem (INKO), einem der europaweit erfolgreichsten Unternehmen in der Sporternährungsbranche. Dort begann er als Key Account Manager und ist seitdem nun schon 27 Jahre an Bord, aktuell als Handelsvertreter für Österreich. Bevor er beruflich in dieser Branche zu tun hatte, war er in den 80er Jahren schon vom Bodybuilding-Sport begeistert. 1988 gewann er den Junioren-Staatsmeister-Titel und zwei Jahre später wurde er Österreich Pokal Sieger. Fauster bleibt gleich





ALOIS FAUSTER

1 985 eröffnete der Tiroler in Hall sein erstes Fitnesscenter. 1988 folgte der zweite Club in Wattens und 1991 der erste große Fitnessclub in Innsbruck. Seinen ersten Wettkampf bestritt er 1986 und nahm in Folge bis 1991 erfolgreich an Meisterschaften teil. Fauster eröffnete das City Fitness in Innsbruck, das Twins in Graz und übernahm das Fitness-Center Zimmermann in Wien. Studiogesichte schrieb der umtriebige Geschäftsmann im Jahr 2003, als er mit dem FIT INN in Graz, Österreichs ersten Discount Club eröffnete. Bis 2007 folgten 9 weitere Standorte. Alois Fauster verkaufte später seine Anteile, gründete im Discountbereich mit „Speed Fit“ eine neue Marke, von der er sich 2019 trennte. Aktuell betreibt er im Premiumbereich das Alfa Sports & Spa in Innsbruck und Wien, das von seiner Tochter und seinem Sohn geführt werden. Bislang hat Alois Fauster nicht weniger als 38 Fitnessclubs eröffnet.



ANDREAS & CHRISTIAN THURNER

Die beiden Cousins repräsentieren seit mehr als zwei Jahrzehnten die ACISO Unternehmensberatung, sowie das Franchisesystem INJOY mit über 30 Standorten in Österreich. Sie stehen so tagtäglich für unternehmerischen Erfolg im Fitnessgeschäft und die qualitative Weiterentwicklung der Fitnessbranche ein. Andreas und Christian können in dieser Zeit auf die Beratung von weit über 100 Fitnessclubs in Österreich zurückblicken und weisen damit eine einzigartige Expertise in der Fitnesslandschaft vor. Das Credo dieser Dienstleistung ist ehrliche, seriöse, effektive und gewinnbringende Beratung und Marketing für Einzelclubs, regionale Ketten und Boutique Studios. INJOY ist positioniert als Qualitätsverbund inhabergeführter Fitnessstudios mit Schwerpunkt auf gesundheitsorientiertem und qualifiziert betreutem Muskeltraining.

ANDREAS MÄHR

Seit nun schon 30 Jahren ist Andreas Mähr im Gesundheits-Bereich als Trainer, Coach und Unternehmer tätig. Er gilt bei seinen Kunden und Geschäftsfreunden als Mann mit Handschlagqualität. Frühzeitig setzte Mähr auf neue und erfolgsversprechende Fitnesstrends. Dadurch verwandelte er durch die fortschreitende Digitalisierung sein Studio kontinuierlich in eine moderne Wohlfühl-Fitnessanlage mit Herz, wo das persönliche aber immer noch im Vordergrund steht. Mit Gattin Uschi und Tochter Livia wird die Aktivwelt Buch bereits in zweiter Generation geführt. „Fitnessstraining mit persönlicher Betreuung wird sich weiter durchsetzen, da die Menschen ein immer besseres Gespür für Gesundheit, innere Ausgeglichenheit entwickeln und vor allen Dingen Lebensqualität für sich erreichen möchten“, ist sich Andi Mähr sicher.



MARTIN OPITZ

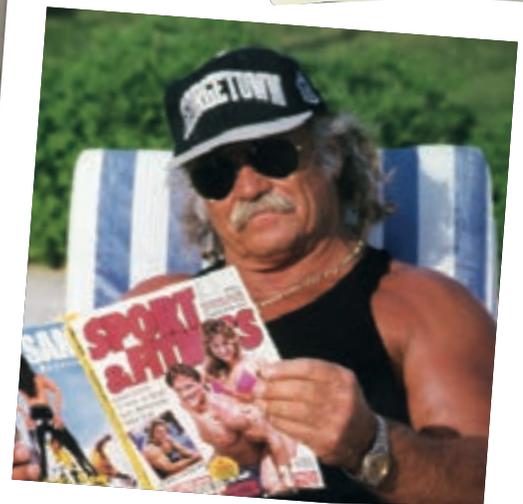
Seine Begeisterung für den Fitness-Sport motivierten den Steirer im Jahr 2002 sein erstes kleines, eigenes Studio in Gleisdorf (Steiermark) zu eröffnen. In der Zwischenzeit sind es insgesamt acht Standorte in der Steiermark und im Burgenland geworden. Die MoreFit Fitnesskette hat sich einen Namen gemacht und ist aus der heimischen Fitnesslandschaft nicht mehr wegzudenken. Ausgestattet mit den besten Trainingsgeräten bieten die Morefit Studios ihren Mitgliedern optimale Trainingsbedingungen in einer einzigartigen, modernen Atmosphäre. Das Streben nach optimalen Trainingsbedingungen und kontinuierlicher Weiterentwicklung des Angebots, machen die MoreFit Studios bei den Mitgliedern beliebt. „Ich liebe was ich tue und das merken unsere Mitglieder“, so Martin Opitz.

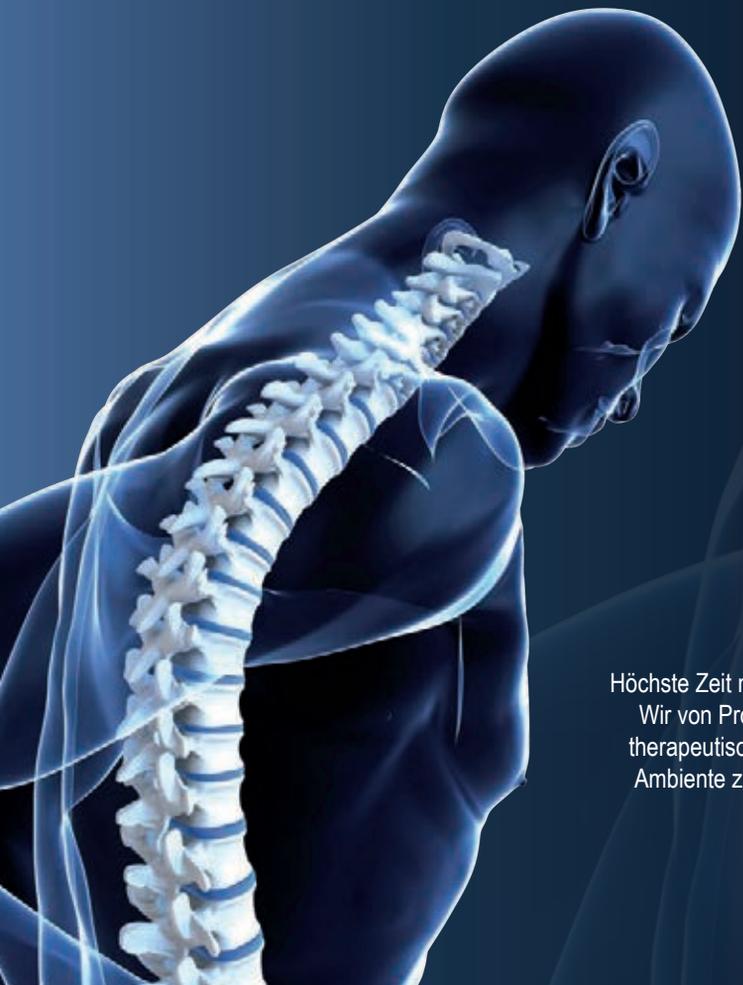
ALFRED GERSTL

Der Steirer gilt als Mentor des Fitness-Sports in Österreich. Bereits in den 60er Jahren organisierte er viele nationale und internationale Bodybuilding-Wettkämpfe. Gerstl, der Musik liebte und selbst ausgebildeter Operettensänger war, versuchte auch das früher übliche, starre Posing mit Musik zu untermalen und dem Ganzen mehr Bewegung und eine künstlerische Ausdrucksform zu verleihen. Als Ehrenpräsident des Österreichischen Sportcenter Verbandes unterstützte Gerstl Veranstaltungen, die Frauen wie Männer zum Fitness-Sport animieren sollten. Seine Anliegen waren es, sowohl in der Politik, als auch im Sport, Grenzen zu überwinden und Brücken zu bauen.

KURT MARNUL

Er war der erste Trainer und Entdecker von Arnold Schwarzenegger. Er motivierte den späteren Superstar zum Bodybuilding-Sport. Kurt Marnul wurde 1961 zum ersten Mister Austria gewählt und er gewann in Folge diesen Titel insgesamt vier Mal. Bereits 1958 gründete er die Athletik Union Graz, den ersten Bodybuilding-Verein in Österreich. Der charismatische Steirer gewann im Laufe der Jahrzehnte unzählige Meisterschaften im Bankdrücken und wurde Europameister im Bodybuilding. Im Alter von 70 Jahren wurde der Steirer nochmals Senioren-Weltmeister im Bankdrücken. Er war einer der ganz großen Pioniere des Bodybuildings.





promed5
by Thomas Schedlberger

Bad Hall

THERAPIE & KRAFT

Höchste Zeit mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.
Wir von Promed5 begleiten unsere Kunden seit 25 Jahren mit unserem
therapeutischen, wie trainingstechnischem Wissen in einem einzigartigen
Ambiente zu ihrem Erfolg – sowohl in der Therapie als auch im Training.



www.promed5.at



FOTOS: SHUTTERSTOCK / PFAU

GENDERMISERE

Seit dem ich denken kann trennen Männer und Frauen in sportlichen Disziplinen getrennt an. Das ist auch gut so, denn würde man die Geschlechtertrennung im Sport abschaffen, würden die Frauen wohl in den allermeisten Fällen die Verlierer sein. Und das will doch keiner.

Dieser Regelung liegt die Erkenntnis zu Grunde, dass Männer und Frauen unterschiedlich gebaut sind. Männer haben durchschnittlich den leistungsfähigeren Bewegungsapparat, weswegen sie schneller laufen, höher springen und größere Gewichte heben. Durchschnittlich wohlgemerkt, denn dass die eine oder andere Frau bessere Leistungen zu vollbringen imstande ist als mancher Mann, ist selbstredend.

So selbstverständlich die körperlichen Unterschiede zwischen den Geschlechtern wahrgenommen werden – darüber gibt es nicht mal

Diskussionen - so schwierig scheint es zu sein, die cognitiven Unterschiede zu erkennen. Ja, Männer und Frauen haben unterschiedliche Ressourcen, - und die beschränken sich nicht nur auf die Muskulatur. Auch die Gehirne arbeiten auf sehr unterschiedliche Weise und weisen große Unterschiede auf im Denken und Fühlen.

Interessanterweise werden geschlechtstypische Unterschiede in der Hirnfunktion von Männern und Frauen nicht nur nicht erkannt, sondern beharrlich geleugnet. Die dadurch provozierte Konkurrenzsituation zwischen den Geschlechtern ist für das gegenseitige Verständnis nicht nur nicht förderlich, sondern absolut kontraproduktiv.

Für diese Behauptung gibt es Beweise.

Österreich steckt mitten in einer weiteren Bildungskrise und schon wieder ist das bessere Abschneiden

der Jungs gegenüber den Mädchen die Ursache dafür.

Zur Erinnerung: jahrelang beschäftigte die Bildungsexperten das Problem, dass beim Aufnahmetest für die Medizinuni in Wien zwar deutlich weniger Männer als Mädchen antraten, schließlich aber mehr Männer den Test schafften.

Nach langem Hin und Her wurde das Problem so gelöst, dass die (schlechteren) Tests der Mädchen milder beurteilt wurden. Durch diese willkürliche Manipulation schaffte man eine Umkehr des Ergebnisses, letztlich fingen mehr Mädchen mit dem Medizinstudium an als Burschen. Und es herrschte Zufriedenheit unter den Bildungsexperten.

Nun kam es zu einer ähnlichen Situation: in der Probezentralmatura für Mathematik schnitten die Mädchen sehr viel schlechter ab als die Jungs. Die PRESSE schreibt am 9. Januar 2015, dass der „Fünfer“ bei



FOTO: CHRIS LUMS

den Mädchen die häufigste Note gewesen sei, bei den Burschen aber der Dreier.

Die Bildungsexperten haben auch schon die übliche Erklärung für dieses Phänomen: einmal mehr läge es an der „Sozialisation“, dass die Mädchen derart im Nachteil seien.

Doch!, - wie kann das sein? Gibt es nicht in Österreich seit Jahrzehnten fast nur mehr gemischte Schu-

len, die genau deswegen eingeführt wurden um in coedukativem Gleichklang Chancengleichheit zu garantieren? An den Schulen kann`s also kaum liegen!?! Gibt es nicht an den Schulen weit mehr weibliche Mathematiklehrer als männliche, - auch daran kann es also nicht liegen! Sind es also die Eltern, die ihre Kinder so unterschiedlich fördern? Ist es wirklich so, dass Vater und Mutter ihre Söhne schon im Vorschulalter Mathematik lehren, ihre

Töchter aber kochen?

Nein, auch das kann nicht stimmen, was aber dann ist des schwierigen Rätsels Lösung?

Die Fragen sind kompliziert, die Antworten indessen einfach: Männer und Frauen unterscheiden sich ganz wesentlich in ihren Ressourcen, und zwar nicht nur an denen des Bewegungsapparates.

Immer noch geistert der Irrglaube in der Bildungswissenschaft umher,

dass gleiche Erziehung von Mädchen und Buben das gleiche Ergebnis brächte. Nein, es wird auch bei noch so ausgeklügelten pädagogischen Maßnahmen aus einem Junge kein Mädchen, und aus einem Mädchen kein Junge, denn biologische Prinzipien lassen sich durch Unterweisung nicht verändern. Diese Mär sollte eigentlich ausgestanden sein, manch berühmter Psychologe hat damit großen Schaden angerichtet.

Die Grundlage für gendertypische Unterschiede zwischen den Geschlechtern liegt in der hormonellen Ausstattung. Männer haben nun mal Testosteron und Frauen Östrogene. Und das lässt sich auch durch Erziehung nicht verändern.

Es gilt als Binsenweisheit in der Gendermedizin, dass Hormone jede einzelne Zelle eines Menschen geschlechtstypisch ausgestalten. Sie sind nicht nur verantwortlich für das unterschiedliche Erscheinungsbild des Körpers wie etwa Körperbau und auch Genitalien, sie regeln auch die Funktionalität des Gehirns.

Sie sind somit auch verantwortlich für die Unterschiede im Denken und Fühlen, auch dafür dass die Männer in Mathematik besser sind, Frauen aber in den sozialen Kompetenzen.

Deshalb: lasst unserer Jugend den Spielraum sich individualistisch zu entwickeln, nehmt endlich zur Kenntnis, dass Männer und Frauen nun mal nicht „ident“ sind und dass gute Mathematiknoten nicht mit Lebenstüchtigkeit zusammenhängen müssen.

Lasst Mädchen Mädchen sein, und Jungs Jungs.

Das kann doch nicht so schwierig sein!?

Dr. Georg Pfau
Sexualmediziner



MÄNNERSPRECHSTUNDE

Gesundheitsmedizin,
Hormon-behandlung,
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 Männer-
gesundheit, Sexualität, Beziehung

MR DR. GEORG PFAU

Sexualmediziner, Männerarzt,
Mitglied der Akademie für Sexualme-
dizin in Berlin, Member of the Austrian
Society for Sexual Medicine

**Terminvereinbarung unbedingt
erforderlich!**

MR DR. GEORG PFAU

4020 Linz, Franckstrasse 23
Tel. +43 (0) 699 1788 70 50
Email an: georg.pfau@me.com
www.maennerarzt-linz.at
[www.facebook.com/
derMaennerarzt](https://www.facebook.com/derMaennerarzt)



ANTIOXIDANTIEN & SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE



Antioxidantien, dieses Wort hast du doch sicher schon mal gehört. Sekundäre Pflanzenstoffe sicherlich auch. Diese beiden Begriffe kommen einem immer öfter unter. So wirken sie sich doch positiv auf unsere Gesundheit aus.

Damit man aber versteht, was Antioxidantien und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wirklich sind, wie sie wirken und wo sie vorkommen – hier der Versuch ein doch recht komplexes Thema verständlich aufzubereiten.

Radikalstoffwechsel

Um die Wirkung und den Sinn von Antioxidantien verstehen zu

können, sollte zuerst kurz ein Blick auf den sogenannten Radikalstoffwechsel geworfen werden. Und nein keine Sorge, wir werden nicht zu sehr ins Detail gehen.

In unserem Körper entstehen bei normalen Vorgängen, wie Stoffwechselprozessen, Sport und Entzündungen freie Radikale. Freie Radikale sind Stoffe die Strukturen in unserem Körper beschädigen können. Diese freien Radikale entstehen nicht nur durch körpereigene Prozesse, sondern können auch durch exogene Quellen in unseren Körper gelangen. Rauch von Zigaretten, Schadstoffe in der Luft, Medikamente und andere schädliche Stoffe wären Beispiele dafür.

Zum Glück ist unser Körper ein

sehr ausgeklügeltes System und hat ein eigenes Abwehrsystem gegen diese schädlichen Radikale. Verschiedene Enzyme können die Negativwirkung von freien Radikalen abfedern. Damit diese aber gut arbeiten können, benötigen sie Mineralstoffe wie Selen, Kupfer, Zink und Mangan. Die enzymatische Abwehr können wir durch unsere Ernährung unterstützen. Vitamin C, Vitamin E und das Beta-Carotin können ebenfalls als Radikalfänger wirken.

Entsteht jedoch ein Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und Radikalfänger – also sind mehr Radikale vorhanden als kompensiert werden können, entsteht oxidativer Stress. Das bedeutet, dass

die negativen Auswirkungen von den freien Radikalen durch die Schutzsysteme nicht mehr ausgeglichen werden können. Es kann zu Schädigungen von Geweben kommen.

Zu einem Ungleichgewicht kann es zum Beispiel kommen, wenn zu wenig Mikronährstoffe bei zu hoher Belastung zugeführt werden. Damit dem nicht der Fall ist, ist es wichtig eine abwechslungsreiche Obst- und Gemüse Ernährung zu praktizieren. Warum? Na, weil diese antioxidativ wirkenden Stoffen vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind.

Welche Antioxidantien gibt es nun?

Vitamin E: schützt Lipide, also Fette, vor Oxidation

Vitamin C: unterstützt die Wirkung von Vitamin E und fängt Radikale ein

Zink: kann durch Bindung an ein Molekül die Oxidation verhindern

Selen, Kupfer und Mangan sind wie oben schon erwähnt ebenfalls von Bedeutung, da sie für die Funktion der enzymatischen Abwehr wichtig sind. Gut zu wissen ist, dass ein Antioxidans allein zwar gut ist, aber die Kombination von mehreren verschiedenen Antioxidantien noch viel besser und effektiver ist. Sie unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung, daher ist es auch nicht sinnvoll Supplemente mit isolierten Stoffen zu verwenden. Diese können bei zu hoher Dosis sogar gegenteilige Wirkungen haben.

Was haben aber nun sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe damit zu tun?

Den meisten ist es sicher schon aufgefallen, dass das Wort Pflanze bereits des Öfteren vorgekommen ist. Pflanzen sind ein Wunderwerk der Natur und haben viele verschiedene positive Eigenschaften.

Eine Eigenschaft ist, dass sie sekundäre Pflanzenstoffe beinhalten.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe werden von Pflanzen zum Schutz vor Fraßfeinden und Krankheit gebildet. Sie dienen der Pflanze aber auch als Färbemittel, Geschmacksgeber oder Geruchsstoff. Sie zählen nicht zu den Nährstoffen, da sie keine Energie liefern und werden von den Pflanzen in geringen Mengen gebildet. Es gibt viele verschiedene sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die im menschlichen Körper unterschiedliche pharmakologische Wirkungen zeigen. Noch sind nicht alle Wirkungsweisen restlos geklärt und auch bei der Wirksamkeit muss noch geklärt werden, inwiefern Stoffe einzeln oder in Kombination wirken.

Welche Wirkungen können sekundäre Pflanzenstoffen haben?

- Antikarzinogen
- Immunmodulatorisch
- Antimikrobiell
- Antithrombotisch
- Entzündungshemmend
- Blutdruck regulierend
- Cholesterinspiegel senkend
- Blutglukose regulierend
- Verdauungsfördernd
- Und ANTIOXIDATIV

Und hiermit schließt sich der Kreis. Sekundäre Pflanzenstoffe haben insofern was mit Antioxidantien zu tun, da einige Vertreter von ihnen eine antioxidative Wirkung aufweisen.

Aber welche von den unzähligen sekundären Pflanzenstoffen wirken nun antioxidativ und in welchen Pflanzen sind sie enthalten?

Carotinoide – Grünkohl, Karotte, Spinat, Tomate, Brokkoli, Nektarine, Marille, Grapefruit

Polyphenole – Heidelbeeren, Kaffee, Zimt, Zwiebel, Endivie, Sellerie, Paprika, Trauben, Rotwein, Äpfel, grüner Tee, Grapefruit, Orangen

Phytoöstrogene – Sojabohne, Leinsamen, Getreide

Proteaseinhibitoren – Sojabohne, Erbsen, Erdnüsse, Kartoffeln, Getreide

Sulfide – Knoblauch, Zwiebel

Phytinsäure – Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse

Wie man erkennen kann, enthält ein Lebensmittel oft mehrere verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Pflanzen sind eben voll gepackt mit vielen verschiedenen (Nähr-)stoffen.

Zusammengefasst

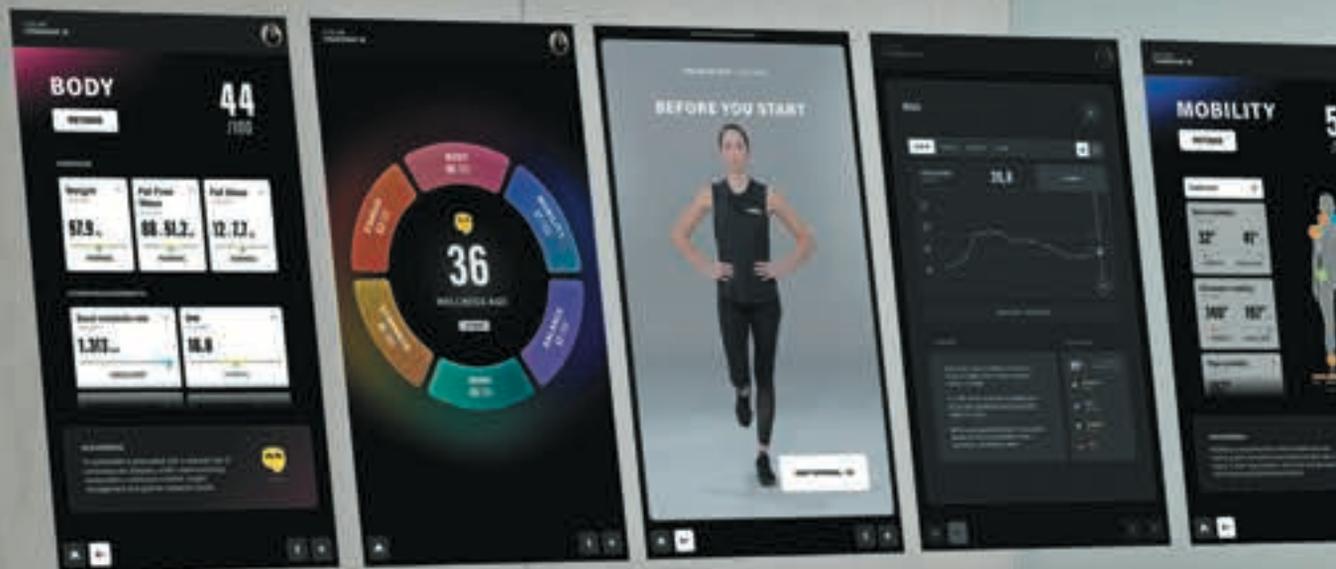
Sekundäre Pflanzenstoffe sind weder für die Pflanze noch für uns Menschen überlebenswichtig und trotzdem sollten sie in unserer täglichen Ernährung Platz finden. Denn richtig eingesetzt (mit einer bunten Palette an natürlichen pflanzlichen Produkten – keine Supplemente) können sie sich positiv auf unseren Körper auswirken und potentiell schädliche Stoffe (wir erinnern uns – die freien Radikale) abmildern. Auch die Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle für unseren Organismus. Vitamin C und Vitamin E sowie die Mineralstoffe Zink, Selen, Kupfer und Mangan sollten Bestandteile unserer Ernährung sein.

In der Kürze liegt die Würze

- Bunt, bunter, Regenbogen – alle Farben sollten mit am Teller sein
- Roh, gedämpft, gekocht – probiert euch an verschiedenen Küchentechniken aus
- Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kräuter, Gewürze, Kartoffeln und Getreide – schließt doch bitte niemand aus
- Bevorzugt das Lebensmittel und nicht die Kapsel

Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Diätologin Matthäa Schnellrieder verfasst.

Quellenangaben: www.klammers.at



VERBESSERN SIE IHR WELLNESS-ALTER™

Technogym Checkup ist das umfassendste **KI-gestützte** Tool, für die universelle Bewertung und Betreuung von Kunden. Durch physische und kognitive Tests wird Ihr Wellness-Alter berechnet und automatisch personalisierte Trainingsprogramme mit dem **Technogym AI Coach** erstellt.



Mehr entdecken

SUPERIOR RESULTS, FASTER



-  **GEIST**
-  **KÖRPERZUSAMMENSETZUNG**
-  **BEWEGLICHKEIT**
-  **GLEICHGEWICHT**
-  **KRAFT**
-  **CARDIO**

RÜCKBLICK UND NEUSTART:

WAS DIR DAS LETZTE JAHR ÜBER DICH SELBST BEIGEBRACHT HAT

Das Ende eines Jahres ist mehr als nur der Wechsel eines Datums – es ist deine Chance, Bilanz zu ziehen und einen klaren Blick darauf zu werfen, was dich vorangebracht hat und was du verändern möchtest.

Ein Rückblick hilft dir, dein Potenzial voll auszuschöpfen, während du dir gleichzeitig einen Neustart erlaubst. Lass uns gemeinsam schauen, wie du das Beste aus deinem letzten Jahr mitnehmen kannst und voller Energie ins nächste startest.

Warum Reflexion wichtig ist

Das Leben ist voller Höhen und Tiefen – und genau diese Erlebnisse formen uns. Oft sind es gerade die Herausforderungen, die uns die wichtigsten Lektionen lehren. Durch Reflexion schaffst du Raum, um diese Erkenntnisse zu erkennen, dankbar zu sein für das, was gut lief, und gleichzeitig mit einem klaren Kopf in die Zukunft zu blicken.

1. Der Rückblick: Was lief gut, was lief weniger gut?

Übung: Der Blick zurück

Nimm dir ein Blatt Papier und teile es in zwei Spalten. In die eine Spalte schreibst du „Highlights“ und in die andere

„Herausforderungen“. Denke an das vergangene Jahr zurück und beantworte folgende Fragen:

- Highlights: Was waren die schönsten Momente des Jahres? Worauf bist du stolz? Welche Ziele hast du erreicht?
- Herausforderungen: Was war schwierig für dich? Wo bist du an deine Grenzen gestoßen? Was hat dir Energie geraubt?

Diese Übung hilft dir, die Erfolge zu würdigen und gleichzeitig die Bereiche zu erkennen, in denen du wachsen kannst.

Tipp: Fokus auf die Learnings

Wenn du über Herausforderungen nachdenkst, frag dich: Was habe ich daraus gelernt? Jede schwierige Situation bringt eine Lektion, die dich stärker und resilienter macht.

2. Erkenntnisse festhalten: Was hast du über dich selbst gelernt?

Reflexion bedeutet nicht nur, auf äußere Ereignisse zu schauen, sondern auch darauf, wie du darauf reagiert hast. Überleg dir:

- Was hat mir Kraft gegeben?
- Welche Gewohnheiten haben mir geholfen, durch das Jahr zu kommen?
- Welche Gewohnheiten haben mich ausgebremst?
- Was habe ich über meine eigenen Stärken und Schwächen gelernt?

Vielleicht hast du entdeckt, dass dir klare Ziele helfen, fokussiert zu bleiben. Oder du hast gelernt, dass weniger Perfektionismus mehr bringt.

Nutze dieses Wissen, um 2025 smarter anzugehen.

3. Der Neustart: Ziele setzen, die wirklich zählen

Jetzt, wo du einen klaren Blick auf das vergangene Jahr hast, ist es Zeit, nach vorne zu schauen. Ein Neustart bedeutet nicht, alles anders machen zu müssen – es geht darum, das, was funktioniert hat, weiterzumachen und das, was nicht funktioniert hat, anzupassen.

Übung: Dein Jahres-Check-in

Erstelle eine Liste mit drei Kategorien:

- Beibehalten: Was hat gut funktioniert und soll genauso weiterlaufen?

- Verändern: Welche Gewohnheiten oder Ansätze möchtest du anpassen?
- Neu hinzufügen: Was möchtest du ausprobieren oder in dein Leben integrieren?

Diese Struktur gibt dir eine klare Orientierung und verhindert, dass du dich übernimmst.

FOTO: THOMSEN PHOTOGRAPHY

Juliana Käfer

Juliana Käfer begleitet und motiviert Frauen, ihre Ziele zu erreichen. Die Sierninger Mentaltrainerin hat durch ihre langjährige Tätigkeit als Trainerin und Ernährungscoach schnell erkannt, dass mentale Faktoren über Scheitern und Erfolg entscheiden. Der Schlüssel ist der Selbstwert: Erst wenn ich mir selbst wichtig genug werde, nehme ich auch die Anstrengungen in Kauf, meine Ziele zu erreichen. In Onlinekursen wie „Der Esscode – Beende emotionales Essen, abendliche Essanfälle, ständiges Neuanfangen und den Jojo-Effekt“, „Powerful Mindset“, Onlineworkouts oder ihrem 12 wöchigen Coachingprogramm „Powerful Life“ verhilft sie ihren Klienten zu körperlicher, mentaler und emotionaler Power.

www.julianakaefers.at



Deine Top-3-Ziele

Setze dir für das noch junge Jahr maximal drei große Ziele. Warum drei? Zu viele Vorsätze überfordern oft, und am Ende bleibt nichts davon hängen. Diese drei Ziele sollten:

- Konkret sein: Was genau möchtest du erreichen? („Ich mache fünfmal pro Woche Sport“ statt „Ich möchte fitter werden“.)
- Messbar sein: Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Bedeutungsvoll sein: Warum ist dieses Ziel wichtig für dich?

4. Motivation für das ganze Jahr: Deine innere Stärke aktivieren

Nutze deine Stärken

Das vergangene Jahr hat dir gezeigt, wozu du fähig bist. Setze genau da an: Finde heraus, welche deiner Stärken dir helfen können, und nutze sie gezielt. Vielleicht ist es deine Disziplin, dein Durchhaltevermögen oder die Fähigkeit, kreativ Lösungen zu finden.

Setze auf Gewohnheiten, nicht auf Motivation

Motivation ist wie eine Laune – sie kommt und geht. Was wirklich zählt, sind die Gewohnheiten, die du dir aneignest. Plane feste Trainingstage ein, koche vor oder strukturiere deinen Tag so, dass Bewegung und Selbstfürsorge Platz haben.

5. Rückschläge einplanen: Vorbereitung ist alles

Auch wenn du mit den besten Vorsätzen ins neue Jahr startest, werden nicht immer alle Pläne rei-

bungslos verlaufen. Genau deshalb ist es wichtig, Rückschläge nicht nur zu akzeptieren, sondern sie aktiv einzuplanen. Mit einer guten Vorbereitung kannst du ihnen gelassen begegnen und sie als Teil deines Weges nutzen.

So planst du für schwierige Phasen:

Erkenne deine Herausforderungen: Überlege dir im Voraus, welche Hürden auftauchen könnten. Ist es Stress im Job? Wenig Zeit? Mangelnde Motivation? Indem du diese Szenarien früh identifizierst, kannst du gezielt Strategien entwickeln.

Halte Alternativen bereit: Erstelle einen „Plan B“ für schwierige Tage. Keine Zeit fürs Gym? Plane ein kurzes Workout zu Hause. Motivation im Keller? Lass eine entspannte Bewegungseinheit oder einen Spaziergang deine Routine retten.

Fokussiere dich auf das Machbare: Anstatt dich unter Druck zu setzen, perfekt zu bleiben, frag dich: Was ist der kleinste Schritt, den ich heute tun kann, um dran zu bleiben? Ein Schritt ist immer besser als kein Schritt.

Der Schlüssel: Flexibilität und Selbstfürsorge

Rückschläge sind kein Grund, alles hinzuschmeißen. Sie sind Teil jedes Prozesses und helfen dir, langfristig widerstandsfähiger zu werden. Je besser du vorbereitet bist, desto leichter wird es dir fallen, auch in herausfordernden Zeiten Kurs zu halten. Und selbst wenn ein Tag mal nicht nach Plan läuft – das Wichtigste ist, dass du immer wieder aufstehst und weitermachst.

6. Dein Jahresmotto: Der rote Faden für dein Jahr

Ein Jahresmotto ist wie dein persönlicher Leitstern. Es erinnert dich daran, worauf du deinen Fokus legst. Hier sind einige Vorschläge, die dich durch das Jahr begleiten können:

- „Jeden Tag ein Prozent besser.“
- „Mehr Fokus, weniger Ablenkung.“
- „Dranbleiben ist alles.“
- „Erfolg ist das Ergebnis von Konsequenz.“
- „Dieses Jahr werde ich die fitteste Version meines Lebens.“
- „Weniger reden, mehr tun.“
- „Mein Jahr für Gesundheit, Power und Fokus.“
- „Raus aus dem Stillstand, rein ins Abenteuer.“
- „Keine halben Sachen – alles oder nichts!“

Zum Abschluss: Starte stark, bleib stark

Das neue Jahr ist kein magischer Neuanfang – es ist eine Verlängerung deiner bisherigen Reise. Es gibt keinen Grund, alles perfekt machen zu müssen. Stattdessen geht es darum, konsequent an dir zu arbeiten, jeden Tag mit einem klaren Ziel vor Augen. Ob es ein intensiveres Training, ein bewussterer Umgang mit deiner Zeit oder einfach mehr Freude an deinem Weg ist – du hast alles, was du brauchst, um dieses Jahr zu deinem Jahr zu machen.

Starte heute. Nicht nächste Woche, nicht irgendwann – jetzt. Jeder kleine Schritt zählt, und am Ende des Jahres wirst du zurückblicken und stolz darauf sein, dass du drangeblieben bist.

Alles Liebe, deine Juliana



HERBERT SOMPLATZKY

DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST

Auf Antrieb Erfolg hatten der Diplomsportlehrer und Autor Herbert Somplatzki auf einem gänzlich anderen Terrain: Bei den Deutschen Meisterschaften der Hantelsportler errang der Literat mit seinen Muskeln und Posen den dritten Platz. Somplatzki, der schon mehrere Bücher geschrieben hat, die sich kritisch mit dem Sport auseinandersetzen (z.B. „Muskelschrott“) nahm er nach intensivem Training zum erstenmal an einem derartigen Wettbewerb teil.“ Das schreib die Westdeutsche Allgemeine Zeitung am 4. April 1981.

„In mehreren meiner literarischen Werke sind Szenen enthalten, die sich meinen körperlichen Erfahrungen widmen. Im autobiografischen

Roman „Muskelschrott“ wird von der Arbeit im Bergbau, vom Boxen und Fußballspielen berichtet. Im Roman „Nimm dein Fahrrad und hau ab“, ist meine 5588 Kilometer lange Fahrradreise durch 7 Länder Mitteleuropas literarisch verortet. Doch im Gegensatz zu diesen Büchern ist der Roman „Schocksekunde“ ein Werk meiner Phantasie“ erzählt Somplatzki.

Er kam 1946 als Flüchtling von Masuren nach Westdeutschland, arbeitete zunächst 12 Jahre als Bergmann unter Tag. Durch Sport war er schnell integriert worden. Er studierte an der Universität Essen und wurde erfolgreicher Schriftsteller. Zahlreiche Auszeichnungen zeugen davon.

„Ich habe schon in meinem Pädagogik-Studium – mehr als ein halbes Jahrhundert ist es her – den Schwer-

punkt „Lebenslanges Lernen“ gewählt und das Gleichgewicht zwischen „Körper und Geist“ betont. Obwohl damals manche „Experten“, besonders unter den so genannten „Intellektuellen“ das Muskeltraining als „abartig“ bezeichneten: Wer ein gut entwickeltes Muskelprofil hatte, der musste wohl etwas „unterbelichtet“ sein“, erzählt Somplatzki.

Dass er bei seinem ersten Antreten den dritten Platz belegte ist nichts Besonderes. Besonders war aber, dass er bereits 47 Jahre alt war und mehr als 25 Jahre älter als die meisten seiner Gegner. „Ich stand einsam und Schweiß überströmt, von Scheinwerfern geblendet, auf der großen Bühne – und hörte nur die Stimmen vieler Menschen vor



Mit Filmstar Brad Harris



Mr. Germany-Wahl 1981

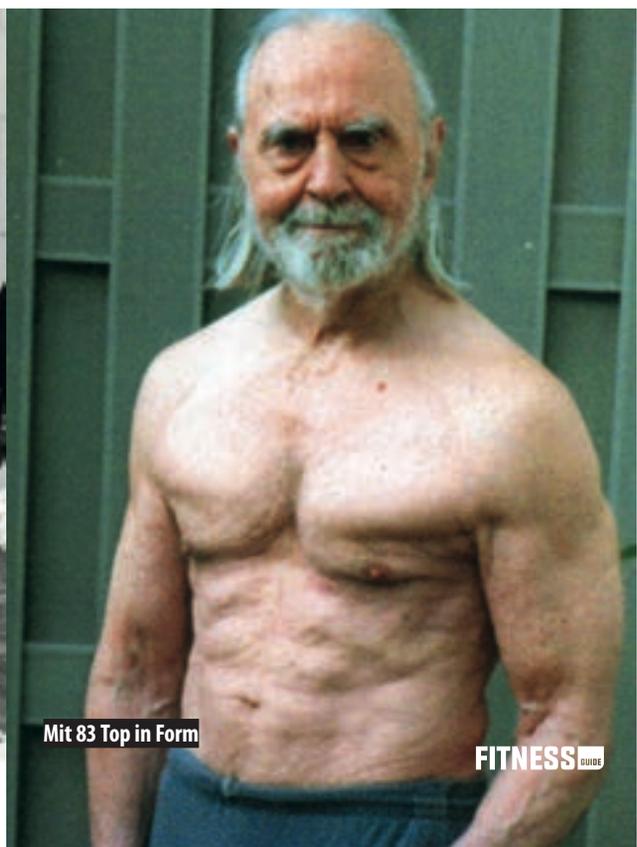
mir im Saal. Es waren mehr als 1000 Menschen, die da hinter dem Vorhang aus Gegenlicht verborgen, mich damals in „Augenschein“ nahmen, begleite vom Atemgeräusch ihrer lautstarken Stimmen. Damals, bei diesem sehr persönlichen Experiment, ist mir deutlich geworden, dass wir Menschen keinen Körper haben, sondern Körper sind. Körper

mit psychischen und physischen Möglichkeiten, die sich einst in äußerst langsamen Evolutionsschüben von der Amöbe bis zu jenem Lebewesen entwickelten, das seine Fähigkeiten allmählich einer „künstlichen Intelligenz“ zur Verfügung zu stellen beginnt, die uns den Imponderabilien einer unbekannteren Zukunft entgegen klickt“.....

Im Dezember des Vorjahres ist Herbert Somplatzki 90 geworden. Geistig und Körperlich „Fit wie eh und je“. Anfang der 80er Jahre hatten wir uns bei einem Bodybuilding-Wettbewerb, wo wir als Juroren fungierten, kennen gelernt und seit damals verbindet uns eine Jahrzehntelange Freundschaft, die ich sehr schätze.
Peter Papula/ÖSCV



1985 Mr. Austria Wahl - Erika und Peter Papula, Mr. Universum Brian Buchanan, Herbert Somplatzki

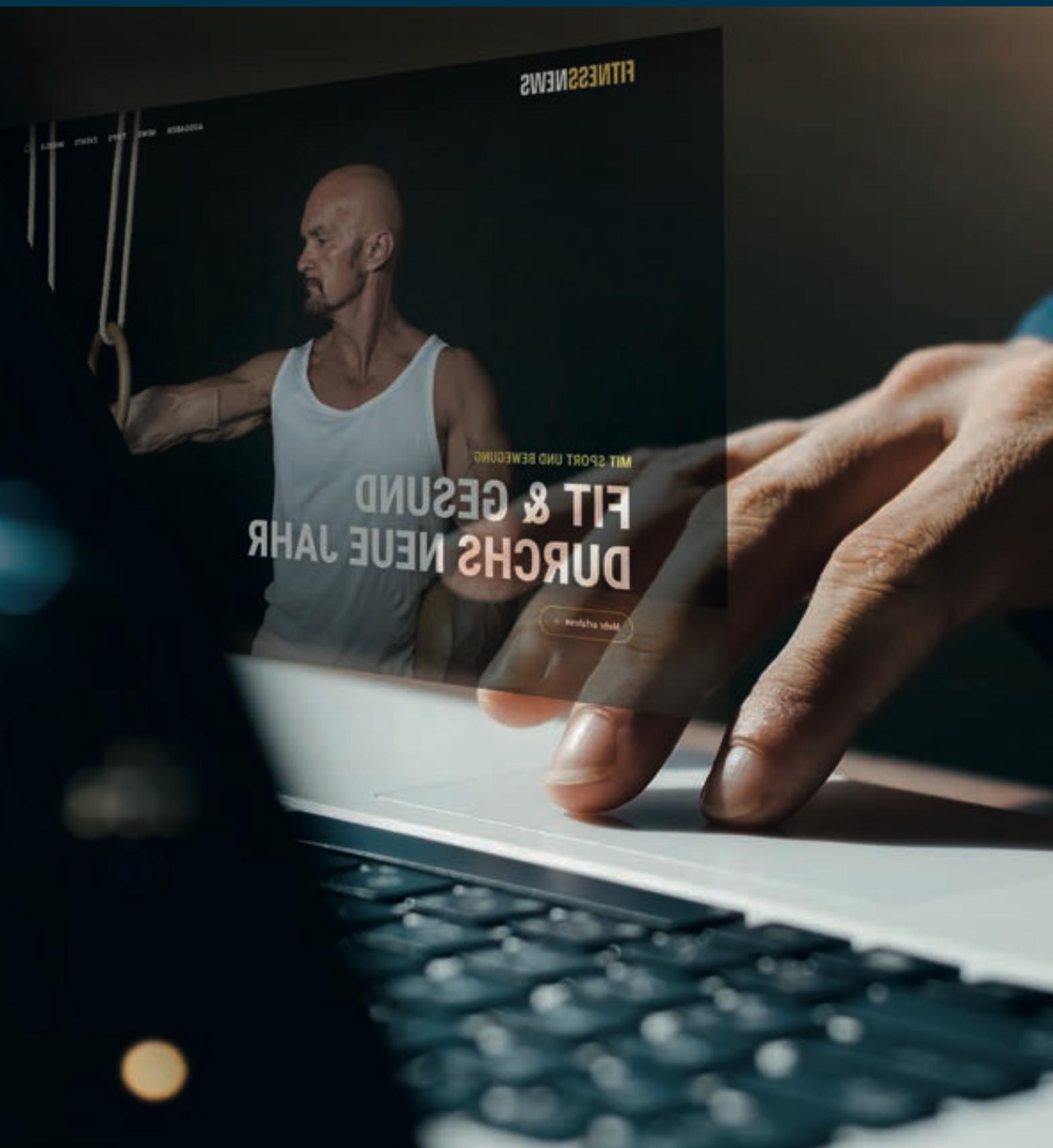


Mit 83 Top in Form

Fitness | Ernährung | Training | Studios | Hotels | Persönlichkeiten | Events

www.fitnessnews.at

im
neuen
DESIGN



Jetzt reinklicken

www.fitnessnews.at



IT'S ALL ABOUT PILOXING!

Piloxing ist DAS FULL BODY WORKOUT das man auf keinen Fall verpassen sollte und die Groupfitness Brand, die man kennen MUSS. Du brauchst ein Update? Hier ist es: Die weltweit beliebte Fitnessmarke

aus LA hält für jeden das perfekt geeignete Workout bereit, ganz unabhängig von Fitnesslevel und sportlichen Vorkenntnissen.

Inzwischen haben die Gründerinnen Viveca Jensen und Cortney Gornall sechs unterschiedliche Pro-

gramme entwickelt und alle haben das Potenzial DEIN neuer Lieblingssport zu werden.

Die Piloxing Programme

SSP: das erste der sechs Formate ist



Elma Ibradic, Piloxing Elite Star Instructor für The Mix
Carina Pühringer-Sturmayer, Piloxing Elite Instructor und Community Manager
Bettina Ausweger, Piloxing Master Trainerin
Anita Müller, Piloxing Elite Star Instructor für SSP, Knockout, Booty und Barre
Sandra Moll, Piloxing Elite Star Instructor für SSP und Barre
Martina Birnbaum, Piloxing Elite Star Instructor für Barre

ein HIIT (High Intensity Intervall Training). Eine Fusion aus Boxen, Pilates und Tanz die den ganzen Körper stärkt und die Ausdauer verbessert. Maximaler calorie burn vereint Spass an der Bewegung.

Knockout: wer gerne an seine Grenzen geht ist hier richtig! Zu Boxen und Pilates kommen hier Plyo-jumps und Drills. Das Training in der Gruppe pusht dich zu deinen persönlichen Höchstleistungen.

Barre: Haltung und Ballerina Feeling erfährt man beim Boxen an der Ballettstange. Die passenden Pilatesmoves zaubern schöne Muskeln und Körperform.

Booty: Die Resistancebands bringen vor allem den Po und die Beine in Bestform. Natürlich gibt es auch besonders effektive Übungen für Arme und Bauch. Summerbody is save!

Pilates Flow: Das Programm für ALLE! Vom Sportanfänger bis hin zum Profi, dank angepassten Übungen

gen ist hier jede/jeder richtig. Core, Gleichgewicht und Mobilität werden gestärkt und verbessert. Man wird gefordert ohne den Körper zu überlasten.

The Mix: Dieses Workout ist Party! Das Tanzprogramm lässt bei den aktuellsten favorite Songs die ungeliebten Pölsterchen dahinschmelzen.

Benefits:

Das crossover Workout zeichnet sich durch maximalen Kalorienverbrauch aus. Muskeln wachsen, überflüssige Pölsterchen schmelzen. Ein ganz neues Körpergefühl und selbstbewusstes Auftreten wird gefördert. Die muskuläre Kräftigung sorgt für eine aufrechte Haltung, die man in den Alltag mitnimmt und man fühlt sich bereit Herausforderungen ganz anders gegenüber zu stehen und zu bewältigen als zuvor. Allem voran steht aber der Funfaktor während

des Trainings! Und der ist bei Piloxing garantiert. Die Beats dürfen schon mal etwas lauter aus der Musicbox tönen, es darf sich nach Party anfühlen UND den ganzen Körper in shape bringen. All inclusive sozusagen. Piloxing erleben? Das ist in ganz Österreich in Kursen möglich. Finde deine/n TrainerIn auf www.piloxing.com

Die Piloxing Sisters:

Die Leidenschaft am gemeinsamen Lieblingssport vereint die Powerfrauen. Und genau diese Passion geben sie an die TeilnehmerInnen in ihren Kursen und Events weiter. Die Energie die dabei entsteht spürt man förmlich im ganzen Raum und man kann gar nicht anders als in jeder Einheit alles zu geben und dann glücklich aus dem Training zu gehen in dem Wissen etwas Gutes für Körper und Geist gemacht zu haben.



17.

SPORT MESSE RIED i. I.

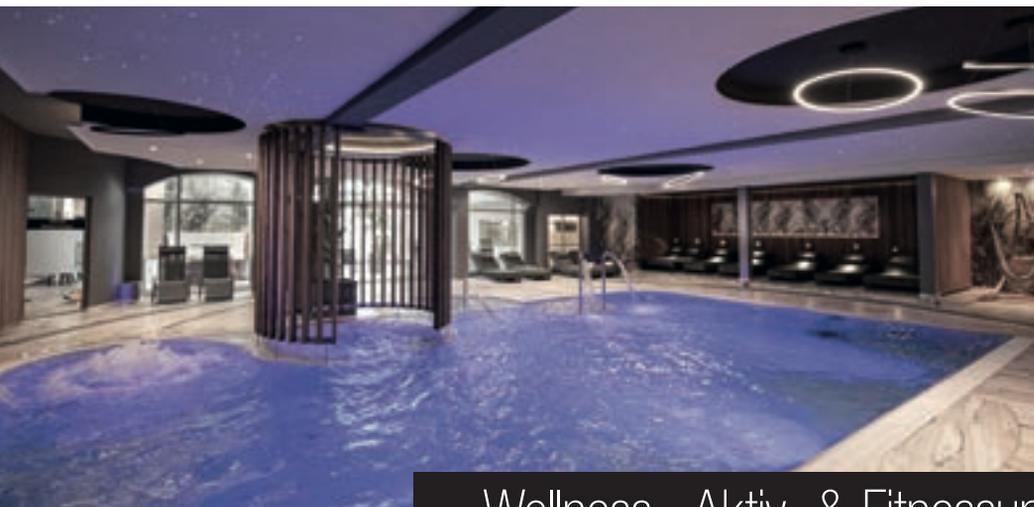
28.-30. MÄRZ 2025

HIGHLIGHTS (Auszug)

- » FILL YOUR FUTURE SCHULTAG
Gratis Eintritt - Freitag, 28.3.
- » SPORTFORUM Freitag, 28.3.
- » Mehr als 50 SPORTSTATIONEN zum aktiv Mitmachen
- » SPORT-, FITNESS- & OUTDOORPRODUKTE
- » SPARKASSE OÖ CHALLENGE (Mitmachpass)
- » YOGATAG Samstag, 29.3.
- » LAUFBEWERBE Samstag, 29. & Sonntag, 30.3.
- » FITNESS CONVENTION Sonntag, 30.3.

ALLE INFOS
& TICKETS





Wellness-, Aktiv- & Fitnessurlaub im Mühlviertel

Das Viersterne-Superior-Hotel Almesberger ist mit seinem ansprechenden, mehr als 5.000 m² großen Wellnessbereich eine der beliebtesten Erholungsasen in Oberösterreich.

Zu den zahlreichen Wellness-Erlebnissen zählen unter anderem Indoor- und Outdoorpools- bzw. -whirlpools, Saunen, Infrarotwärmekabine, Dampfbäder, Rasul, Bierbottichbad, Kaiserbadl u. v. m. Dem nicht genug, ist das Angebot an Massagen und Kosmetikbehandlungen beinahe unüberschaubar und das sanft-hügelige Mühlviertel animiert zu beruhigender – oder auch sportlich anspruchsvoller – Bewegung in frischer Waldluft.

Ein Eldorado für Fitnessbegeisterte jeden Alters ist das mehr als 250 m² große, bestens ausgestattete Almesberger Fitnessstudio mit hervorragenden Trainingsmöglichkeiten für Einsteiger über den Hobby- bis zum Leistungssportler.

Mühlviertels größtes Paradies für Wellness, Fitness, Beauty & Vitality.

Early-Bird Genießerpaket

Für Frühaufsteher und alle, die gerne länger bleiben.

inklusive Almesberger Genusspension
samt Wellnessjause am Nachmittag

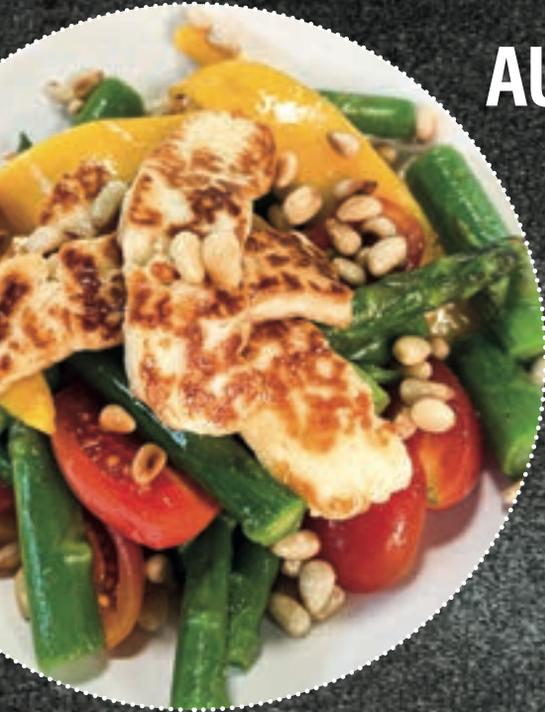
- + **Genießer-Frühstück**
am Anreisetag bis 10.30 Uhr
- + **Wellnessjause am Nachmittag**
- + **Nutzung des Wellnessbereichs**
am Abreisetag bis 21.30 Uhr
- + **tägliches Aktivprogramm**
- + **Wellness- & Beautybehandlungen**
nach Wahl im Wert von € 25,- p. P.

2 – 3 Nächte
ab NUR
€ 399,-^{p. P.}

Kochen

AUS LEIDENSCHAFT

FITNESS.AT



Spargel-Mango-Salat mit Halloumi

Zutaten

1 Halloumi
500 g Spargel
1 Mango
300 g Tomaten
1 EL Honig
Pinienkerne

FÜR DAS DRESSING

Saft einer Zitrone
1 EL Senf
1 EL Ahornsirup
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Portionen: 3
Vorbereitung: 10 Minuten
Kochzeit: 10 Minuten
Kalorien: 279 pro Portion

Die Spargelsaison hat begonnen und natürlich haben wir es uns nicht nehmen lassen, das Gemüse gleich in unserer Küche zuzubereiten. Es ist so vielseitig einsetzbar und wir haben uns für einen frischen Spargel-Mango-Salat entschieden, kombiniert mit würzigem Halloumi und einem leichten Dressing.

- 1** Den Spargel klein schneiden und bissfest kochen.
- 2** Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.
- 3** Die Mango schälen und mit den Tomaten klein schneiden.
- 4** Für das Dressing alle Zutaten in einem Gefäß miteinander ver-

rühren.

5 Das Gemüse und die Mango in einer Schüssel mit dem Dressing gut vermengen und kurz kühl stellen.

6 Den Halloumi in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und zum Schluss den Honig darüber verteilen.

7 Einmal wenden, damit der Käse von beiden Seiten schön goldbraun wird.

8 Den Salat auf einen Teller platzieren, den Käse darüber verteilen und das Gericht mit den Pinienkernen vollenden.

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

279 kcal / F 14 g / KH 26 g / E 13 g



Zutaten

Für die Creme
 400 ml Kokosmilch
 150 g Kokosraspeln
 2 EL Kokosmus
 2 EL Erythrit
 1 TL Speisestärke

Für den Boden
 150 g geriebene Mandeln
 50 g Kokosraspeln
 1 EL Ahornsirup
 1 EL Kokosöl

Für die Ganache
 100 g vegane weiße Schokolade
 50 ml vegane Sahne
 Mandelsplitter

Stück: 10-12
 Vorbereitung: 20 Minuten
 Kalorien: 306 pro Stück

vegane raffaello torte

Raffaello Torte, aber bitte vegan. Wie einfach und schnell diese zubereitet wird, zeigen wir euch hier. Wer kein Fan von weißer Schokolade ist, kann gerne auch auf dunkle zurückgreifen, jedoch mit dem Verhältnis 1:1 von Schokolade und Sahne bei der Ganache. Dann habt ihr auch ganz schnell eine Bounty Torte gezaubert.

TIPP

Um einen intensiveren Kokosgeschmack zu erhalten, könnt ihr die Raspeln vorher kurz anrösten.

- 1** Für den Boden das Kokosöl leicht erhitzen und mit allen weiteren Zutaten vermengen.
- 2** Die Masse in eine kleine Springform geben und gut am Boden andrücken.
- 3** Während der Boden in den Kühlschrank wandert, wird die Creme zubereitet.

4 Hierfür bis auf die Speisestärke alle Zutaten in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen.

5 Die Stärke mit etwas Wasser verrühren, den Topf vom Herd nehmen und die Stärke schnell unterheben.

6 Die Creme noch einmal aufkochen lassen, danach auf den bereits gekühlten Boden verstreichen und wieder kühl stellen.

7 Für die Ganache die Mandelsplitter etwas anrösten und die Schokolade gemeinsam mit der veganen Sahne über einem Wasserbad schmelzen.

8 Danach die Mandeln unterheben und das Ganze über die Torte gießen.

9 Nun für mindestens eine Stunde kühl stellen und danach einfach genießen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

306 kcal / F 30 g / KH 13 g / E 5 g



high protein pancakes

Der richtige Start in den Tag ist besonders wichtig. Dabei versuchen wir, uns immer bewusst und ausgewogen zu ernähren. Natürlich darf der Geschmack hier aber nicht zu kurz kommen. Mit diesen High Protein Pancakes werden alle Kriterien erfüllt und ihr werdet sehen, man kann einfach nicht genug von ihnen bekommen.

1 Für die Pancakes den Pudding und das Ei mit einem Schneebesen gut miteinander vermengen.

2 Danach das Mehl und Backpulver vorsichtig unterheben.

3 Die Masse kurz ziehen lassen.

4 In der Zwischenzeit die Beeren mit etwas Wasser und

Erythrit einmal aufkochen.

5 Die Stärke mit Wasser vermengen, den Topf mit den Beeren vom Herd nehmen, die Stärke zügig einrühren und alles nochmal aufkochen.

6 Die Mandeln kurz in einer Pfanne anrösten.

7 Nun werden die Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun angebraten.

8 Auf einen Teller zuerst die Pancakes platzieren, darüber den Joghurt verteilen und als Topping noch die Beeren und Mandeln dazugeben.

NÄHRWERT PRO PORTION:
280 kcal/F 10g/KH 35g/E 14g

zutaten

200 g High Protein Pudding

1 Ei

1 TL Backpulver

1 EL Dinkelmehl

200 g gefrorene Beeren

1 EL Erythrit oder Süßeurerer Wahl

1 TL Stärke

griechischer Joghurt

Mandeln

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Kalorien: 280 pro Portion

Zutaten

ca. 400 g Brokkoli
 1 EL Paprikapulver
 1 EL Knoblauchpulver
 1 Knoblauchzehe
 Saft einer halben Zitrone
 Walnüsse
 250 g griechischen Joghurt
 Salz und Pfeffer
 1 EL Olivenöl

Portionen: 2
 Vorbereitung: 10 Minuten
 Kochzeit: 10 Minuten
 Kalorien: 262 pro Portion

low carb brokkoli

Low carb – aber bitte lecker!

Das war unsere Devise bei diesem Gericht mit Brokkoli. Wir konnten selbst nicht fassen, wie geschmacksintensiv das Gemüse geworden ist. Der griechische Joghurt verleiht dem Ganzen noch seine Leichtigkeit.

1 Den Brokkoli für ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

2 Eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden lassen.

3 Den Brokkoli abtropfen lassen und mit einem Küchentuch abtupfen und im Anschluss scharf anbraten.

4 In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und klein hacken.

5 Mit den restlichen Gewürzen mit in die Pfanne geben und abschmecken.

6 Mit einem Schuss Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen.

7 Auf einen Teller den griechischen Joghurt verteilen, darauf den Brokkoli legen und zum Schluss noch Walnüsse darüber verteilen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

262 kcal / F 13 g / KH 13 g / E 19 g



BODY BUILDING SPLITTER

TEXT: PETER PAPULA

Wir werfen einen Blick zurück in die 1980er, 1990er und 2000er Jahre. Drei Jahrzehnte, in denen der Bodybuilding-Sport seine Blütezeit erlebte. Nationale und internationale Athletinnen und Athleten hinterließen einen nachhaltigen Fußabdruck. Für

abertausende Menschen waren sie auf der ganzen Welt Vorbilder und motivierten diese für das Krafttraining. Wettkämpfe trugen dazu bei Bodybuilding populär zu machen und die Pioniere und Visionäre legten den Grundstein für die heute Fitnessszene.

STARTNUMMERN AUSLOSUNG.

1987 fand in der Kurhalle Oberlaa die NABBA/WAB-BA Profi-Weltmeisterschaft für Frauen und Männer statt. Veranstalter Peter Papula hatte es geschafft die damals besten Profis beider Verbände, die eigentlich zerstritten waren, für einen gemeinsamen Wettkampf nach Wien zu holen, wo sie in der ausverkauften Kurhalle Oberlaa für Begeisterung sorgten. Am Vorabend fand im Sportcenter Pikal die Startnummernauslosung statt. Von links: Mary Zegeling, Karl Hauer, Peter Papula, Jacqueline und Serge Nubret, Dietmar Stoitzner, Professor Alfred Gerstl, Joachim Hallwachs.



SIEG UND NIEDERLAGE.

Die liegen oft eng beisammen. Bei der NABBA Profi-Universum Wahl 1987 standen 15 Top-Athleten in Harrogate auf der Bühne. Der Amerikaner Jeff King (3. v. l.) galt als Favorit. Auch Alfred Krautgartner (4. v. l.) der sich zuvor den Profi-WM Titel in Wien holte, traute sich den Sieg zu. Doch der Finne Olev Annus (2. v. l.) kam in überragender Form und ließ über den ersten Platz keine Zweifel aufkommen. Jeff King belegte vor Eugene Laviscount (1. v. l.) Platz zwei. Als schlechter Verlierer zeigte sich Alfred Krautgartner, der danach bei den IFBB-Profis startete.

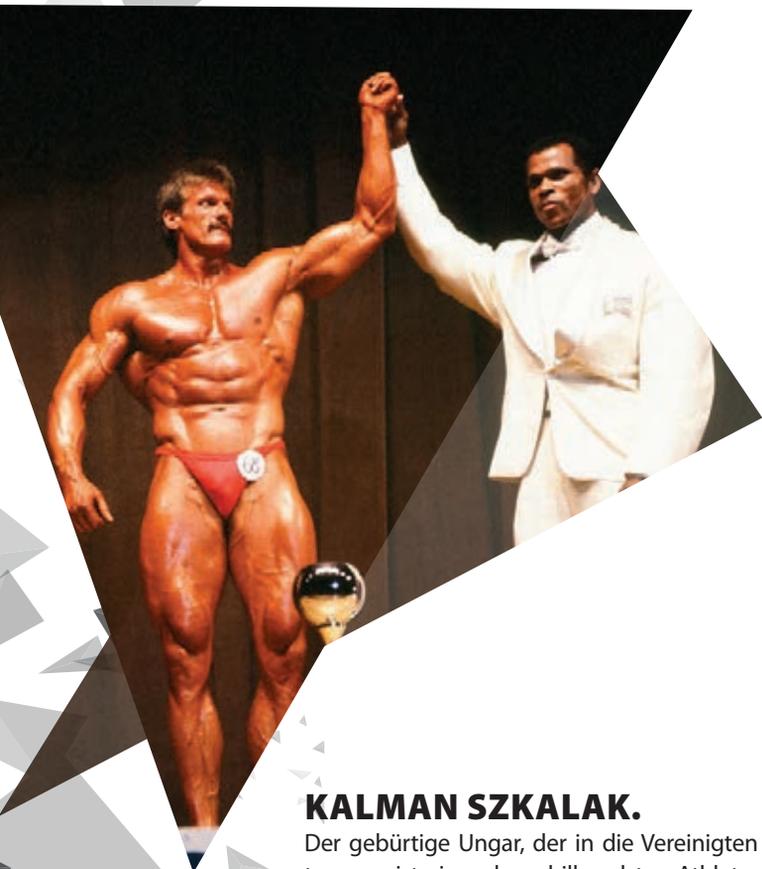


MANFRED PETAUTSCHNIG.

Nach unzähligen nationalen Erfolgen und einem dritten Platz bei den World Games wurde Manfred Petautschnig im Jahr 2003 bei den IFBB Amateur Bodybuilding-Weltmeisterschaften zum Vize-Weltmeister gekürt. Es war dies die Eintrittskarte, um an IFBB Profi-Wettkämpfen teilzunehmen und sich mit den damals besten der Welt, wie Ronnie Coleman, Jay Cutler, Markus Rühl und vielen mehr zu messen. Mit über 130 kg. Wettkampfgewicht war Manfred Petautschnig einer der schwersten Athleten. Im Bild im Backstage-Bereich mit Jay Cutler (links).

GENF BACKSTAGE.

Karl Hauer (rechts) und Franz Bach starteten bei der WABBA WM 84 im Schwergewicht. Beide wollten in der stark besetzten Klasse mit 18 Teilnehmern um den Titel mitfighten und sie taten es auch. Der vierfache Mr. Austria konnte in diesem Weltklassefeld bei allen Vergleichen mithalten und beeindruckte mit seiner Definition. Schlussendlich reichte es zum 4. Platz. Knapp hinter Patrick Nicholls und Franz Bach. Der WM-Titel ging an den Amerikaner Jeff Primm, der mit einem Oberarmumfang von sagenhaften 60 cm beeindruckte.



WALTER STOLLWITZER.

Der Niederösterreicher gehörte in den 80er Jahren zu den erfolgreichsten Bodybuildern Österreichs. Er gewann zahlreiche nationale Titel und belegte bei Europa- und Weltmeisterschaften Top Platzierungen. Bei der Mister Austria Wahl holte er sich 1987 den Gesamtsieg. Niemand geringerer als Bodybuilding-Legende Serge Nubret gratulierte damals zum Sieg. Walter Stollwitzer führte mehr als drei Jahrzehnte lang sehr erfolgreich ein Fitness-Studio in Wiener Neustadt.

KALMAN SZKALAK.

Der gebürtige Ungar, der in die Vereinigten Staaten zog, ist einer der schillerndsten Athleten. 1976 holte er sich den Mr. Kalifornien und den Mr. Amerika Titel. Ein Jahr darauf wurde er IFBB Mr. Universum und schlug damals auch Mike Mentzer. Kal gründete die Firma „Superkal“ und verkaufte erfolgreich Supplements. Sein Markenzeichen war der Oberarm. Mit den damals geringen Profi-Preisgeldern war er nicht einverstanden und wollte eine Bodybuilding-Gewerkschaft gründen, woraus aber nichts wurde. Wegen unbezahlter Fotos klagte er Joe Weider wobei es um 1 Million Dollar ging.



FOTOS: ZVG, SPORT & FITNESS



FOTOSHOOTING.

Mit Beate Dräbing und Mohammad Mustafa kamen zwei absolute Profis ins Linzer Fotoatelier von Sepp Schaffler. Ein Wiener Unternehmen, das Fitnessbekleidung und Posing-Bikinis produzierte, hatte die Weltmeisterin und den Mr. Universum als Models gebucht. Mit Sepp Schaffler verband uns eine lange Freundschaft und er war zwei Jahrzehnte lang unser „SPORT & FITNESS“ Fotograf. In seinem Studio hatte er Top-Stars wie Edward Kawak, Samir Bannout, Gabi Sievers, Lee Labrada und unzählige mehr vor der Linse.

BODY POWER IN VENEDIG.

Die Lagunenstadt war 1982 Treffpunkt der Europäischen Bodybuilding-Elite. Am Lido, dort wo jedes Jahr im Palazzo de Cinema die Filmfestspiele stattfinden, ging die WABBA Europameisterschaft über die Bühne. Hermine Klinger, Mario Schinko und Gottfried Schmörlzer waren für Österreich am Start. Für ein Fotoshooting trommelte Peter Papula das starke Britische Team zusammen. Von links: Vince Brown, Ivon Jackson, Ian Dowe, Brian Buchanan und Bill Richardson, sitzend Lianne Gray, Hermine Klinger und Erika Papula.



WM ALICANTE.

Ein starkes österreichisches Team flog 1989 zur NABBA Bodybuilding WM nach Spanien, wo in Alicante die Weltmeisterschaft stattfand. Beate Plank holte sich dort den Sieg in der Figurklasse. Nach dem Event gab es einen Empfang des Bürgermeisters im Castle von Alicante mit Fine Dining. Das kam bei den mehr als hungrigen Athleten aber nicht ganz so gut an. Dafür aber der Strand - von links: Peter Papula, Claudia Klein, Manfred Salchner, Beate Plank, Romed Kleissl, Gerhard Hauer und Elisabeth Resch.



BODYBUILDING FÜR FRAUEN WIE ES BEGANN

Das schwache Geschlecht hat in vielen von Männern über Jahrzehnte dominierten Bereichen Schritt für Schritt Fuß gefasst. So war es auch Ende der 70er Jahre. In den wenigen Bodybuilding-Clubs die es damals gab waren ausschließlich Männer am Gewichte stemmen. Das Athletik-Sportstudio in Linz, das 1978 eröffnet wurde, versuchte von Beginn an auch Frauen für das Hanteltraining zu motivieren. Erika Papula war eine

der ersten, die dort trainierte und drei Jahre später das Lady Gym, den ersten Österreichischen Fitnessclub für Frauen, eröffnete.

1981 fand im Rahmen der Mr. Austria Wahl erstmals die Bodybuilding Staatsmeisterschaft für Frauen statt. Die Niederösterreicherin Hermine Klinger holte sich damals den Titel. Ein Jahr später stellten sich im ausverkauften Kaufmännischen Vereinshaus in Linz schon 15 Damen einer

internationalen Jury. Das Interesse der Zuschauer und der Medien war damals enorm. Ein Jahr später Bei einer Frauen Meisterschaft im Burgenland kamen unglaubliche 4000 Zuschauer.

Natürlich kam Frauenbodybuilding aus den Vereinigten Staaten zu uns. Die erste populäre Athletin war Lisa Lyon, die 1979 zur ersten Weltmeisterin gekürt wurde. Sie war als Model gefragt und schaffte es mit einer



Beate Dräbing wurde 1997 IFBB Weltmeisterin und schaffte es in die Profi-Liga.



Jacqueline Nubret wurde 2 Mal Miss World und war eine der schillerndsten Persönlichkeiten der Body-Szene.



Hermine Klinger gilt als Österreichs First Lady des Bodybuildings und gewann zahlreiche Titel.

Fotostrecke auch in den Playboy. Im Jahr darauf fand zum ersten Mal die Miss Olympia-Wahl statt. Rachel Mc Leish begeisterte mit großartigen Proportionen und einer enormen Ausstrahlung. Sie wurde eine Ikone des Sports und war in Folge als Schauspielerin und Model überaus erfolgreich. Corina Everson war die nächste schillernde Figur der Body-Szene. Von 1984 – 1989 holte sie sich sechs Mal den Miss Olympia Titel. Cory begeisterte damals auch auf der FIBO ihre Fans. Im deutschsprachigen Raum gab Gabriele Sievers den Ton an. Die Kielerin wurde in den 80er Jahren vier Mal Weltmeisterin und hatte einen enormen Bekanntheitsgrad auch außerhalb der Body-Szene.

In den Jahren danach wurden die Frauen immer muskulöser. Mehr Masse, mehr Härte, wodurch jedoch die Weiblichkeit litt. Bei der NABBA führte man deshalb die Figurklasse ein. Beate Plank und Claudia Nendwich holten sich in dieser Kategorie jeweils den WM-Titel. Mit Beate Dräbing, Susanne Niederhauser (IFBB) und Susanna Hauer (NABBA) gab es drei Athletinnen, die in den Physique-Klassen den WM-Titel holten und danach bei den Profis an den Start gingen.

Im Jahr 1987 fand erstmals die Miss Fitness Wahl statt. Die Salzburgerin Andrea Eckerl gewann insgesamt fünf Mal den begehrten Titel und wurde einmal Weltmeisterin. Ihre stärkste Gegnerin war über Jahre



Lisa Lyon – die US-Amerikanerin wurde 1979 zur 1. Bodybuilding-Weltmeisterin gewählt.



Die NABBA führte die „Figur-Klasse“ ein. Elisabeth Resch (rechts) und Mary Scott beim Universe Contest 1988.



Die Bodybuilderinnen des Athletik Sportstudios, in dem Frauen-Bodybuilding schon ab 1978 angeboten wurde.



1982 – Erika Papula eröffnet das „Lady Gym“, das erste Fitness-Studio exklusiv für Frauen.



Frauen Bodybuilding-Shows waren in den 80er Jahren bei allen möglichen Events der Renner.



Beate Plank holte sich zweimal den Weltmeister-Titel in der Figurklasse.



Susanna Hauer wurde 1988 Weltmeisterin bei der NABBA, danach startete sie bei den Profis.



1987 fand die erste Miss Fitness Wahl statt. Die Siegerin hieß Karin Bachinger.

hindurch Jacqueline Vogt, die zweimal den WM-Titel für Österreich holen konnte. Wenig später wurde der FITNESS MODEL Contest ins Leben gerufen. Zu den erfolgreichsten Teilnehmerinnen zählen unter anderen Nina Hafner und Linda Lengl. Heute können bei Bodybuilding-Meisterschaften die Teilnehmerinnen in den verschiedensten Kategorien an den Start gehen: Bikini, Wellness, Athletik, Toned-Figur und wie sie auch alle heißen. Um die 12 Kategorien sind es bereits und das bei immer noch mehr Verbänden

die Wettkämpfe organisieren. Das hat natürlich zur Folge, dass das Interesse bei den Zuschauern, aber vor allem bei den Medien nicht mehr vorhanden ist. Dazu vergeben viele Verbände Profi-Lizenzen. Bei den meisten Verbänden sind die Preisgelder zudem sehr niedrig. Wer es aber versteht sich selbst über die Sozialen Medien wie Instagram, Tik Tok und dergleichen zu vermarkten, kann sich durchaus einen Namen machen und damit sein Geld verdienen.

ÖSCV Peter Papula



Seit knapp dreißig Jahren findet der FITNESS MODEL® International Contest statt.



Gabi Sievers schaffte es auch in die TV Show von Thomas Gottschalk.



Rachel McLeish – die 1. Miss Olympia war auch als Fotomodell und Schauspielerin erfolgreich.



Die Deutsche Gabriele Sievers wurde dreimal Amateur- und einmal Profi-Weltmeisterin.

Sie möchten in der nächsten FITNESSNEWS Ausgabe inserieren



FITNESSNEWS



MUSICALSTAR
Veronika Riedl

Veronika Riedl
MUSICALSTAR

FITNESSNEWS



THE FITNESS COMPANY
feierte 33. Geburtstag

BUCHPRÄSENTATION:
GOTTFRIED WURF
FITNESSLIFE –
7 Qualitäten der Transformatio

7 Qualitäten der Transformatio
FITNESSLIFE –
GOTTFRIED WURF
BUCHPRÄSENTATION:

FITNESSNEWS



EVENTTIPP:
Die FITGALA 2023

AVOCADO
Gesundes Fett?

10 SCHRITTE
zu deinem persönlichen
Erfolgjahr

"LET'S MOVE"
Für ein fittes Österreich

Für ein fittes Österreich
"LET'S MOVE"

Erfolgjahr
zu deinem persönlichen
10 SCHRITTE
Gesundes Fett?

FITNESSNEWS



TERMINATOR
im wurde 40

im wurde 40

FITNESSNEWS



LET'S MOVE
For a Better World

For a Better World
LET'S MOVE

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

BEAUTY

BEAUTY-FOODS



Sabine Mihala
www.sobody.at



Es gibt sie wirklich, Lebensmittel, die für die Haut sichtbar positive Effekte haben.

Die sogenannten Beauty-Foods sind Nahrungsmittel, welche viele Antioxidantien enthalten und dadurch als Radikalfänger dienen und unsere Haut vor Zellschäden und den damit verbundenem frühzeitigen Alterungsprozessen schützen.

Diese Nahrungsmittel wirken wie Beauty-Booster von innen und unsere Haut zeigt uns das mit einem strahlend schönen, straffen und gesund aussehendem Teint.

Frisches Gemüse liefert Vitamine, Spurenelemente und Feuchtigkeit. Karotten sind zum Beispiel ein wahres Superfood, denn sie sind reich an Beta-Carotin, das nach der Nahrungsaufnahme im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Beta-Carotin stärkt den körpereigenen Schutz gegenüber lichtbedingten Hautirritationen und fängt freie Radikale ab, die durch UV-Strahlen gebildet werden.

Obst und Beeren helfen dabei der Haut einen frischen Glow zu verpassen, sorgen für starke Nägel und glänzendes Haar. Durch die enthaltenen Vitamine, die von unserem Körper auch zur Kollagenbildung benötigt werden, kann Faltenbildung und altersbedingter Hauttrockenheit entgegengewirkt werden.

Ananas enthält unter anderem Bromelain, ein Gemisch aus zwei Enzymen, welches entzündungshemmende, antioxidative und antibakterielle Eigenschaften besitzt. Dadurch soll Ananas die Haut zum Strahlen bringen und vor Faltenbildung bewahren können. Das Vitamin C regt zudem die Bildung von Kollagen und neuen Zellen an.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind reich an Spurenelementen wie Zink und Biotin. Diese nähren die Haut von innen und beugen Entzündungen im Körper vor. Zudem liefern sie viel Eiweiß, welches für den Aufbau und Erhalt der Haut und Haare verantwortlich ist.

Auch Nüsse und Samen können zu einer schönen Haut beitragen, da sie eine große Auswahl an Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Eisen enthalten. Zudem stärken die mehrfach ungesättigte Fettsäuren das Immunsystem und wirken entzündungshemmend im Körper. Besonders Walnüsse haben einen positiven Effekt auf die Haut, da das enthaltene Zink eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung hat. Walnüsse sind

außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese gesunden Fettsäuren können entzündliche Prozesse im Körper und auf der Haut verhindern.

Gewürze können das Hautbild verbessern. Kurkuma beispielsweise ist voll von gesunden Ballaststoffen, enthält Kalzium, Mangan, Eisen und Vitamin B6. Es wirkt antibakteriell und kann gegen Pickel helfen, wenn man täglich einen halben Teelöffel in die Ernährung aufnimmt.

Last but not least: Wasser! Ausreichend Flüssigkeit ist essenziell für schöne, strahlende und gesunde Haut. Wasser versorgt uns nicht nur mit Flüssigkeit, sondern hilft auch dabei, Giftstoffe und Abfallprodukte aus den Zellen und aus dem Körper zu transportieren, sodass Ihre Haut gesund bleibt und ihre normalen Funktionen erfüllen kann.

**Bis bald!
mit lieben Grüßen
Sabine**



ERNÄHRUNG



Gelbwurz

Chili



Erdbeeren



Fenchel



Aubergine



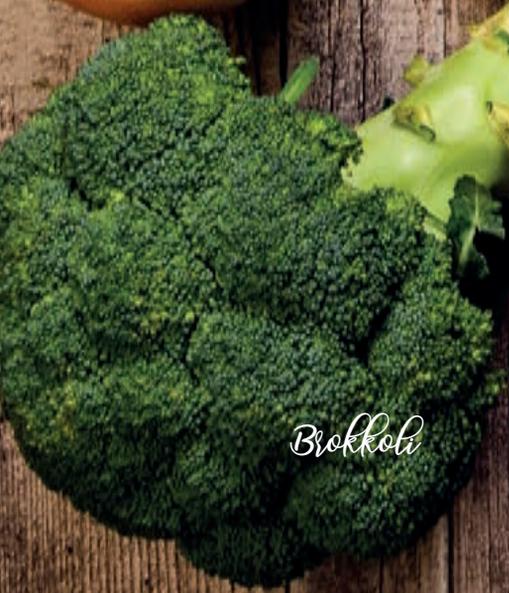
Datteln



Chicorée



Ei



Brokkoli



Grapefruit

DAS ERNÄHRUNGS

ABC

von Juliana Käfer

Unsere Ernährung hat einen ganz wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Das wissen die meisten von uns, aber nicht alle nehmen das zum Anlass auch das Richtige zu essen. Fitness-training und eine ausgewogene Ernährung gehören eng zusammen. Niemand wird sein Gewicht nachhaltig reduzieren, Muskulatur aufbauen und eine wesentliche Leistungssteigerung erzielen können, wenn die Ernährung nicht passt. Mindestens 60 Prozent des Trainingserfolges hängen davon ab, was und natürlich welche Mengen wir essen. Aber auch, wann wir essen ist entscheidend. Juliana Käfer, Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach hat für jeden Buchstaben des Alphabets ein- oder zwei Lebensmittel herausgesucht, die auf ihrem Speiseplan nicht fehlen sollten. Übrigens – was Sie stets bedenken sollten – gesunde Ernährung fängt beim Einkauf an!

A-Aubergine

Aubergine gehört zu den Nachtschattengewächsen. Sie ist kalorienarm, fettfrei und enthält viel Kalium, B-Vitamine und Vitamin C. Man sollte sie nicht roh verzehren, da sie das giftige Solanin enthält.

B-Brokkoli

Brokkoli enthält wertvolle Senföle. Zubereitungstipp: gib dem Gemüse nach dem Zerkleinern vor der weiteren Verarbeitung mindestens 30 Minuten Zeit, damit sich die so-

genannten Sulforaphane entfalten können. Anschließend kurz und schonend dämpfen.

C-Chili

Fast alle Sorten des bekannten Gewürzes enthalten den Wirkstoff Capsaicin, welcher für die Schärfe verantwortlich ist. Neben dem Gebrauch in der Küche wird Chili auch als Heilmittel in wärmenden Salben und Wärmepflastern eingesetzt.

C-Chicorée

Chicorée ist ein kalorienarmes Wintergemüse. Er enthält reichlich Vitamine z.B. B1, B2 und Vitamin C und Mineralstoffe wie Calcium und Kalium. Seine Bitterstoffe unterstützen die Verdauung und die Gallenblase.

D-Datteln

Sie bestechen durch ihren süßen, leicht honigartigen Geschmack. Sie sind ideal für (mehr) Power im Sport und fördern die Konzentration. Die getrockneten Früchte enthalten Vitalstoffe wie Vitamin B und C, Kalium und Magnesium.

E-Eier

Eier sind echte Alleskönner: Sie enthalten viele wichtige Vitamine, wie A, D, E und K. Außerdem Mineralstoffe und essenzielle Fettsäuren. Mit seiner hohen biologischen Wertigkeit ist das Ei ein exzellenter Eiweißspender und ist zudem gut verdaulich.

E-Erdbeere

Erdbeeren sind sehr kalorienarm und bestehen zum größten Teil aus Wasser. Der Vitamin C Gehalt der Erdbeeren liegt sogar über dem der Orangen. Außerdem enthalten die Erdbeeren Magnesium, Kalzium und Kalium sowie Zink und Folsäure.

F-Fenchel

Fenchel gehört zu den Blatt- und Krautgewürzen und ist bekannt für seine heilende Wirkung. 100 Gramm Fenchel decken bereits den Bedarf an Vitamin K, das zur Knochenstärkung beiträgt. Fenchel wirkt außerdem entkrampfend und lindert krampfartige Bauchbeschwerden und Völlegefühl.

G-Grapefruit

Die Grapefruit zählt zu den Zitrusfrüchten. Das Fruchtfleisch ist entweder hell oder rötlich. Ihr Geschmack ist süß-säuerlich und auch leicht bitter. Sie wirkt als Appetitregulierer, tut der Verdauung gut und ihre Bitterstoffe üben günstige Effekte auf Magen und Darm aus. Achtung bei Medikamenteneinnahme - hier kann es zu Wechselwirkungen kommen.

G-Gelbwurz

Gelbwurz (Kurkuma) ist in der ayurvedischen Medizin schon seit Jahrtausenden als Heilmittel bekannt. Bei uns ist Kurkuma hauptsächlich als Gewürz bekannt und ist als frische Wurzel oder als Pulver im Handel erhältlich.



Orange

Nüsse

Rote Rübe

Mohn

H-Haferflocken

Die zarten Flocken sind kleine Kraftpakete für Sportler. Sie bestehen zu einem großen Teil aus langkettigen Kohlenhydraten und versorgen den Körper somit langfristig mit Energie, ohne dabei den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen zu lassen. Durch den hohen Eiweißgehalt sind Haferflocken die perfekte Nahrung für Sportler. 100 Gramm liefern rund 14 Gramm Eiweiß – perfekt also für den Muskelaufbau. Sie zählen damit zu den eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Haferflocken sind gut für Knochen, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel. Ebenso birgt Hafer jede Menge lösliche Ballaststoffe, welche die Verdauung unterstützen.

I-Ingwer

Die Schärfe kommt vom Inhaltsstoff Gingerol. Die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle helfen gegen Übelkeit und fördern den Stoffwechsel und die Durchblutung. Ingwer ist zudem ein hervorragendes Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems und bei Husten und Halsschmerzen.

J-Joghurt

Der tierische Eiweißspender ist ein guter Kalzium- und Vitamin B-Lieferant. Wer täglich Joghurt isst, kann durch die enthaltenen Milchsäurebakterien, eine positive Veränderung der Darmflora bewirken.

K-Kürbis

Kürbis ist mit durchschnittlich 25 kcal/100 g sehr kalorienarm. Er ist vielseitig einsetzbar und zudem sehr sättigend. Nicht nur das Kürbisfleisch ist gesund, sondern auch die Kerne und das Kürbiskernöl enthalten Vitamin E und essentielle Fettsäuren.

K-Kichererbsen

Kichererbsen sind Hülsenfrüchte mit einem leicht nussigen Geschmack. Sie haben einen sehr hohen Eiweißgehalt welcher gerade für Vegetarier und Veganer eine große Rolle spielt. Außerdem enthalten sie sehr viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, daher auch ideal für Figurbewusste.



L-Leinsamen

Leinsamen überzeugen mit ihrem hohen Omega-3- und Eiweißanteil als heimisches ballaststoffreiches Superfood. In Leinsamen kommen sogenannte Phytoöstrogene vor. Diese Substanzen, die in vielen Pflanzen enthalten sind, ähneln dem körpereigenen Hormon Östrogen. Zudem sind sie besonders verdauungsfördernd.

M-Mohn

Mohn enthält viele Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Calcium und Zink und enthält darüber hinaus nennenswerte Mengen von Vitamin B1 und Biotin. Mit etwa 42%, ist Mohn ein recht fetthaltiges Lebensmittel.

Die enthaltene hochwertige Fettsäure Linolsäure wirkt cholesterinsenkend. Mohn enthält in geringen Mengen morphiumpflanzliche Stoffe, die eine beruhigende und schmerzlindernde Wirkung haben.

N-Nüsse

Nüsse für Herz und Hirn. Walnüsse haben einen hohen Anteil an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, fördern die Durchblutung und regen die Denkleistung an. Zudem halten sie lange satt und enthalten wichtige B-Vitamine sowie Magnesium. Die kleinen Wunderfrüchte senken außerdem unseren Cholesterinspiegel und stabilisieren unseren Blutzucker.

O-Orange

Orange - die Zitrusfrucht überzeugt nicht nur durch ihren süßen Geschmack und ihren hohen Vitamin C-Gehalt. In der weißen „Haut“ stecken relativ viele sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Deshalb sollte man Orangen auch nicht zu ordentlich schälen oder filetieren.

P-Paprika

Die Schoten gibt es in beinahe allen Farben, dafür sorgen unterschiedliche Pflanzenfarbstoffe von denen unser Körper sehr profitiert. Es gilt: je bunter desto besser! Die Gemüsepaprika liefert besonders viel Vitamin C und ist gut für unsere Abwehrkräfte.



Rote Rübe

Paprika

Spargel

Unkraut

Xylit

Q-Quinoa

Quinoa gehört zur Gruppe der Pseudogetreide und ist ein guter pflanzlicher Eiweißlieferant und somit in der vegetarischen sowie der veganen Küche sehr beliebt. Vor dem Kochen sollte Quinoa immer sehr gründlich unter heißem Wasser gewaschen werden um die natürlichen Bitterstoffe, die zu Unverträglichkeiten führen können, zu entfernen.

R-Rote Rübe

Verantwortlich für die rote Farbe ist das Polyphenol Betanin, welches das Immunsystem stärkt. Rote Rüben

kann man sowohl gegart als Gemüse, Suppe, Chips, Wedges oder auch roh als Salat genießen. Die tollen Knollen spenden Energie und sind außerdem voll mit Kalium, Vitamin B, Folsäure und Eisen. Sie wirkt besonders blutreinigend, und regt den Stoffwechsel an.

S-Spargel

Durch seinen hohen Wassergehalt ist der Spargel mit 18 Kalorien pro 100 g besonders kalorienarm. Der hohe Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, B-Vitaminen und Folsäure machen ihn besonders gesund. Der Unterschied zwischen grünem und weißem Spar-

gel besteht darin, dass der grüne oberhalb der Erdoberfläche wächst und der weiße darunter.

T-Tomaten

Tomaten bestehen zu 95 % aus Wasser und sind reich an Folsäure, Vitamin C und dem roten Inhaltsstoff Lycopin, der als Herzschutzmittel bekannt ist. In der Haut ist das Flavonoid Quercetin enthalten, das zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen aufweist.

U-Unkraut

Unkraut kann auch schmecken. Zum Beispiel die Brennnessel ist überaus



vielfältig einsetzbar in Salaten, Tees und als Heilpflanze.

V-Vanille

Vanille Alleine durch den Duft von Vanille wird die Serotoninproduktion aktiviert - das hat einen Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Das herrliche Aroma steigert somit nicht nur die Lebensfreude sondern wirkt auch appetitzügelnd.

W-Wildreis

Wildreis Die langen dünnen Körner sind schwarz, ihr Aroma leicht nussartig. Wildreis besitzt mit 12 bis 18

Prozent deutlich mehr Eiweiß als weißer Reis.

X-Xylit

Xylit (Birkenzucker) ist ein Zuckeralkohol und enthält rund 40 Prozent weniger Kalorien als der übliche Haushaltszucker . Er ist Bestandteil vieler Kaugummis oder Zahnpasta.

Y-Ysop

Ysop - die Gewürzpflanze schmeckt würzig und leicht bitter und harmoniert mit intensiven Fleisch- und Fischgerichten, Suppen, Eintöpfen und Salaten.

Z-Zitrone

Zitrone - sauer macht lustig. Der säuerliche Geschmack der Zitrone wird durch ihren Gehalt an Fruchtsäuren geprägt. Die stimmungsaufhellende Wirkung der Zitrusfrucht kann gerade in den Wintermonaten die Laune heben.

Z-Zwiebel

Zwiebel Die ätherischen Öle der Zwiebel unterstützen die Aufnahme von Nährstoffen und regen den Stoffwechsel und die Entgiftungsarbeit der Leber an. Außerdem wirken sie antibakteriell und verdauungsfördernd.

FITGALA 2025

save the date


CASINO LINZ

Das Erlebnis.

**Samstag
1. MÄRZ**
Beginn:
20.00 Uhr

CASINO LINZ
Rainerstrasse 2-4,
4020 Linz

**TREFFPUNKT
der Fitnessbranche**

**Verleihung
der FITNESS AWARDS**

**FITNESS MODEL®
International Contest**

**Ein Abend mit vielen
spannenden Gästen**

FITNESSNEWS
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

TECHNOGYM

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖBERÖSTERREICH
Die Freizeit- und Sportbetriebe

VIP-Tickets: € 49,-

Kartenbestellungen unter 0650/24 36 389 oder unter office@fitnessnews.at

DIE FITGALA 2025

IN DER NEUEN EVENTZONE DES CASINO LINZ

Nach einer fünfjährigen Pause findet die FITGALA 2025 wieder im Casino Linz statt. Die neu gestaltete Eventzone ist somit bereits zum 17. Mal Treffpunkt der heimischen Fitnessbranche. FITNESSNEWS lädt dazu Studiobetreiber, Unternehmer, Fitnesstrainer, sowie prominente Gäste aus Wirtschaft, Sport und Unterhaltung zu einem spannenden, unterhaltsamen und geselligen Abend ein. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die FITNESS AWARDS 2025

an Persönlichkeiten der Branche, für deren besondere Verdienste und Leistungen vergeben. Beim FITNESS MODEL® International Contest werden die Teilnehmerinnen im Abendkleid und im Bikini bewertet. Viele prominente und spannende Gäste werden zum Small Talk auf der Bühne begrüßt. Zum Abschluss wartet ein Buffet auf die Gäste.

Wir würden uns freuen, auch Sie im elegantem Ambiente des Casino Linz begrüßen zu dürfen, wenn

es heißt: „Herzlich willkommen zur FITGALA 2025“.

VIP-Tickets zum Preis von € 49,- inklusive Buffet können Sie unter 0650/24 36 389 bestellen.

FOTOS: CITYFOTO.AT, FITNESSNEWS





2010 Zsuzsanna Horvath



2009 Eva Martinkova



2021 Laura Cepeu



2015, 2020 Linda Lengli



2023 Nicole Gattermaier

DIE FITNESS MODEL® SIEGERINNEN Im Rahmen der FITGALA

2004 Edith Zach
 2005 Edith Zach
 2006 Macella Matiova
 2007 Mirella Kirschmann
 2008 Nina Hafner
 2009 Eva Martinkova
 2010 Zsuzsanna Horvath

2011 Silwia Ehlert
 2012 Ljupka Ljubisevic
 2013 Nina Hafner
 2014 Oxana Zelinsky-Hegel
 2015 Linda Lengli
 2016 Kathlen Streiber
 2017 Miriam Kadas

2018 Madlen Steiner
 2019 Madlen Steiner
 2020 Linda Lengli
 2021 Laura Cepeu
 2022 Nicole Thomaseth
 2023 Nicole Gattermaier
 2024 Nicole Gattermaier

FOTOS: HANS KÜHNL, GÜNTER HOFSTÄDTER, IVAN LUKACIC, ZVG



2018, 2019 Madlen Steiner



2004, 2005 Edith Zach



2022 Nicole Thomaseth



2008, 2013 Nina Hafner

FITNESS AWARD 2025

Wer bekommt heuer diese Auszeichnung überreicht?

Im Rahmen der FITGALA werden jedes Jahr an Persönlichkeiten der Fitnessbranche, für deren besonderen Leistungen und Verdienste, die FITNESS AWARDS vergeben. Seit 17 Jahren haben sich viele namhafte Damen und Herren in die Lister der Gewinner eingetragen. Erfolgreiche Studiobetreiber, Unternehmer, Pioniere und Visionäre. Wir stellen Ihnen einige der bisherigen Awards Gewinner vor:

FITNESSNEWS, TECHNOGYM AUSTRIA, ZVG



Gottfried Wurpes (CEO the fitness company) als Unternehmer des Jahrzehnts.



Prof. Alfred Gerstl, der für sein Lebenswerk als Mentor des Fitness-Sports ausgezeichnet wurde.



Andrea Eckerl, Österreichs erfolgreichste Miss Fitness Teilnehmerin.



Alois Fauster, Pionier und Visionär der Studioszene.



Manfred Petautschnig als einer der erfolgreichsten Athleten und Unternehmer Österreichs.



Hermine Klinger, Österreichs „First Lady“ des Boybuilding-Sports.



Volker Ebener als Visionär und Pionier für sein Lebenswerk.



Bodybuilding-Pionier und Arnold Schwarzenegger Entdecker Kurt Marnul.



Mohamed Mustafa, Europa-, Weltmeister und Mister Universum Gesamtsieger.

HOT



FOTOS: FITNESSNEWS, HANS KÜHNL, GÜNTER HOFSTÄDTER



SHOT

Die perfekte Figur zu erreichen, dafür ist nicht nur konsequentes, regelmäßiges Training erforderlich, sondern vor allem eine ausgewogene Ernährung. Die soll auf die eigenen Bedürfnisse und Zielsetzungen abgestimmt sein. Das ist die Basis für den Erfolg. Wenn man an Fitness-Wettkämpfen teilnimmt, sollte man versuchen das ganze Jahr hindurch in einer, nennen wir es passablen Form, zu sein. Wer nach einem Wett-

bewerb zu viel an „Masse“ zunimmt, muss diese für den nächsten Bewerb umso mühsamer abarbeiten und sich hinunterhungern. Wenn man als Model auch sein Geld verdienen möchte, gilt es auch in der „Off Season“ eine Grundform zu haben. Viele Miss Fitness und Fitness Model Teilnehmerinnen haben das geschafft. Wir haben aus unserem Archiv einige Beispiele herausgesucht und das sind die „Hot Shots“ unserer Fotografen.



WE WANT

YOU



Wenn auch Du FITNESS MODEL® des Monats werden möchtest, oder am FITNESS MODEL® Contest teilnehmen möchtest, dann bewirb dich jetzt unter office@fitnessnews.at
Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

WANTED



BUCHTIPPS

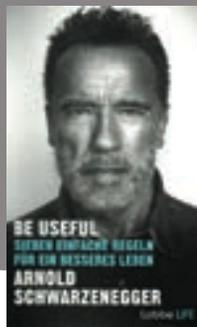
FÜR ALLE, DIE GERNE LESEN

Drei Bücher, die vielleicht auch Ihr Leben ein wenig verändern können. Arnold Schwarzenegger und Gottfried Wurpes haben durch den Bodybuilding-Sport Disziplin und Durchhaltevermögen gelernt und wie man sich mit hartem Training und Entbehrungen Schritt für Schritt an die Spitze vorarbeiten kann. Dr. med. Matthias Koller beschreibt in seinem Buch wie Essen unser Aussehen beeinflusst.



FITNESSLIFE

In seinem Buch gewährt Gottfried Wurpes, CEO der „fitness company“, tiefgehende Einblicke in seinen Werdegang und erzählt von den sieben Qualitäten, die seine sportliche und berufliche Karriere prägen: Fokus, Disziplin, Leidenschaft, Ausdauer, Selbstreflexion, Erfahrung und Großzügigkeit. In den Anekdoten und Erlebnissen aus seiner bewegten Biografie sticht vor allem eines heraus: Gottfried Wurpes Liebe zum Sport. Verlag: ECOWING



BE USEFUL

So heißt das Buch von Arnold Schwarzenegger, das im Lübbe Life Verlag erschienen ist. Entlang einschneidender persönlicher Erlebnisse zeigt der größte Bodybuilder, bestbezahlte Schauspieler und Gouverneur Kaliforniens, wie er durch eine klare Vision, harte Arbeit, Zuversicht und Demut seine Träume verwirklichte. Seine Hauptbotschaft: Sei nützlich. So machst du die Welt zu einem besseren Ort und dich selbst zu einem glücklichen Menschen.



Kollers Ernährungskonzept

Das Geheimnis strahlender Haut und prachtvoller Haare liegt in dem, was wir essen. Diese Erkenntnis vermittelt Dr. med. Matthias Koller in seinem Ratgeber, der bekannte Schönheitschirurg, der Ästhetik mit fortschrittlicher Ernährungswissenschaft kombiniert. Mittels eines innovativen Drei-Phasen-Plans können langfristige Veränderungen in Ernährung und Lebensstil vorgenommen und sichtbare Verbesserungen des Aussehens erreicht werden. Freya Verlag

FITNESSNEWS

ÖSTERREICHS FITNESS & LIFESTYLE MAGAZIN



IM ABO
6 AUSGABEN

ZUM PREIS VON
Euro **24,00**
Inklusive Versandkosten

ABO-Bestellungen per E-Mail an:

office@fitnessnews.at

oder telefonisch unter: 0650/24 36 389

Arnold Schwarzenegger sorgte 1993 auf der FIBO für grenzenlose Begeisterung tausender Fans.



Die FIBO-Gründer Volker Ebener (rechts) und Kurt Thelen verkauften die Messe nach fünf Jahren. Volker Ebener blieb der FIBO noch Jahrzehnte als Berater erhalten.



FITNESSNEWS ist seit dem ersten Magazin Medienpartner der FIBO. Die Messebesucher können sich am Medienpavillon das Magazin kostenlos mit nach Hause nehmen.



Beim Messerundgang trifft man langjährige Freunde und Wegbegleiter. Bodybuilder, Schauspieler und Musiker Ron Matz (links) mit FITNESSNEWS Founder Peter Papula.



1987 – Evelyn Rillé, Österreichs internationales Top-Model am ARMSTRONG Stand. S&F Austria war damals Generalimporteur der erfolgreichen Fitnessgeräte-Marke.

DIE FIBO WIRD 40 WIR GRATULIEREN!

Köln ist vom 10. – 13. April wiederum Treffpunkt der internationalen Fitnessbranche. Die FIBO entwickelte sich in den vier Jahrzehnten zum weltweit wichtigsten Handelsplatz der Branche. Im Vorjahr kamen knapp 130.000 Besucher aus 114 Ländern angereist. Über 1.000 Aussteller und Partner sorgten für Begeisterung. Beim Veranstalter RX ist man zuversichtlich diese Zahlen heuer zu toppen.

Die Messe für Fitness und Bodybuilding fand erstmals 1985 statt. Volker Ebener und Kurt Thelen wagten diesen Schritt. Wir waren als SPORT & FITNESS Generalvertrieb für Österreich schon bei der ersten FIBO dabei. In den folgenden Jahren wurden die Aussteller- und Besucherzahlen kontinuierlich gesteigert und das Angebot ausgebaut. Ebener und Thelen verkauften nach fünf Jahren die FIBO an die Blenheim-Gruppe. Später wurde

sie vom internationalen Messeveranstalter Reed Exhibitions übernommen. Seit 2009 ist Gesundheit ein wichtiger Themenschwerpunkt. Mit FITNESSNEWS sind wir seit der 1. Ausgabe Medienpartner der FIBO. Im Jahr 2008 organisierten wir auf der FIBO die Arnold Schwarzenegger Ausstellung und den Friends of Arnold Abend. Die FIBO 2025 ist auf alle Fälle für die Fitnessbranche der Place to be!

10 – 13 APR 25 Exhibition Centre Cologne

FIBO

For a strong and healthy society.

Proudly sponsored by



KSM-66
Ashwagandha®

Built by



In the business of
building businesses

Get your ticket

fibo.com

SUPERIOR RESULTS, FASTER



-  **GEIST**
-  **KÖRPERZUSAMMENSETZUNG**
-  **BEWEGLICHKEIT**
-  **GLEICHGEWICHT**
-  **KRAFT**
-  **CARDIO**

VERBESSERTEN SIE IHR WELLNESS-ALTER™

Technogym Checkup ist das umfassendste **KI-gestützte** Tool, für die universelle Bewertung und Betreuung von Kunden. Durch physische und kognitive Tests wird Ihr Wellness-Alter berechnet und automatisch personalisierte Trainingsprogramme mit dem **Technogym AI Coach** erstellt.



Mehr entdecken



[TECHNOGYM.COM](https://www.technogym.com)



TECHNOGYM AUSTRIA

FITNESS COMPANY GROUP
Official Technogym Distributor of Austria,
Slovakia and Czech Republic

SHOWROOM LINZ
A-4060 Leonding, Kornstraße 1
0732/67 1000 | info@fitnesscompany.at

SHOWROOM WIEN
A-1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 5
01/513 4444 | storewien@fitnesscompany.at