

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 3 2023
Österreich € 4,-
Schweiz CHF 5,-
Deutschland € 4,-

100. GEBURTSTAG
Professor
Alfred Gerstl

KARRIERE MIT LEHRE
Lehrberuf
Fitnessbetreuer/in

STUDIOTIPP
King Kong Club
Salzburg

FRISCHER WIND!
M.A.N.D.U. erweitert
Geschäftsführung um
Michael Schlager

FITNESS CAMP
Fun & Action in Kirchberg in Tirol





BRANDNEU!

everbuild - die neue Marke in Österreich.

Die Premium Supplemente zum Top-Preis, bieten neben einem unglaublichen Geschmackserlebnis, die beste Wertigkeit! Sagenhafter Geschmack, top Werte zum besten Preis.

Exklusivvertrieb Österreich, Deutschland, Schweiz:

WWW.USNONLINE.AT

Interessante Händlerkonditionen für Studiobetreiber und Shops

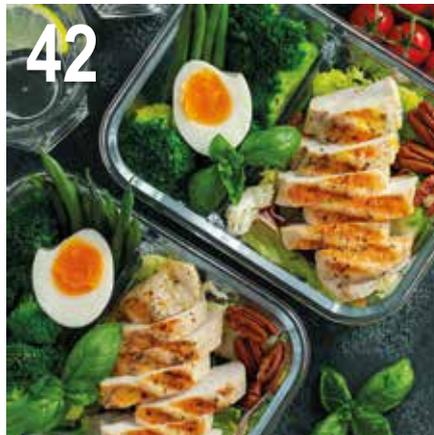
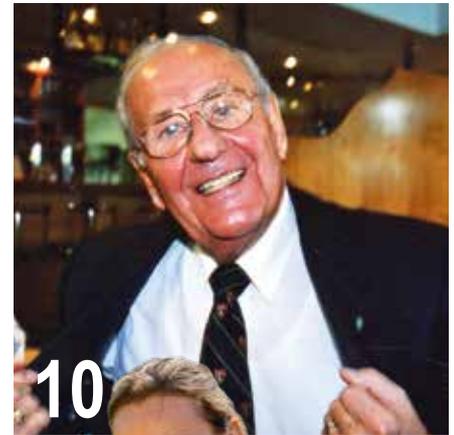
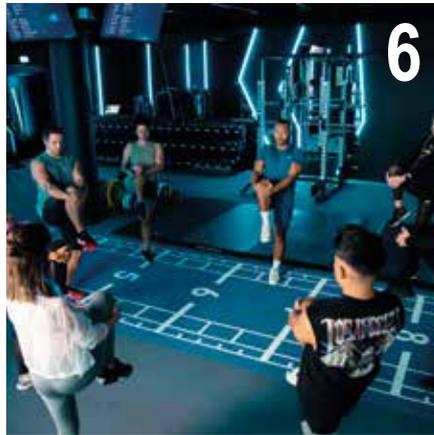


✉ INFO@USNONLINE.AT

📘 USN.AUSTRIA

📷 USNONLINE_AT

INHALT



5 FITINSIDER
News & People

6 STUDIOTIPP
King Kong Club Salzburg

10 ALFRED GERSTL
100. Geburtstag

14 FITNESS CAMP
Fun & Action in Kirchberg in Tirol

20 FITNESSBETREUER/IN
Karriere mit Lehre

26 M.A.N.D.U.
erweitert Geschäftsführung

32 Der Männerarzt
Dr. Georg Pfau

34 Juliana Käfer
Mit Erfolgskurs in die 2. Jahreshälfte

38 Circuit Training
von Mag. Kurt Höfinger

42 MEALPREP
Wie Vorkochen den Alltag erleichtert

48 Im Portrait
Viola Lugmayr

50 RUHA-Stelzmüller
Firmenportrait

IMPRESSUM Herausgeber und Verleger FITNESSNEWS Papula KG 4048 Puchenau Mittelpromenade 83 Telefon 0650/2436389 UID-Nr ATU60827626 e-mail office@fitnessnews.at
Chefredakteur Pia Papula Korrespondenten Herbert Somplatzki Dr. Georg Pfau Erika Papula ÖSCV/Peter Papula Juliana Käfer Carmen & Jasmin Klammer Fotografie Hans Kühnl
Shutterstock Produktion Propixel Druck DVP Linz Print & Onlinewerbung 0650/2436389 Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Die nächste FITNESSNEWS Ausgabe erscheint am 15. September 2023
www.fitnessnews.at

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



Gesundheitsminister Johannes Rauch,
Bundesratspräsident Günter Kovacs, John Harris
Fitness Eigentümer Ernst Minar

John Harris Fitness Eigentümer

stellt im Parlament Forderungen der Fitnessbranche an die Politik

Ernst Minar, Eigentümer John Harris Fitness, hielt kürzlich im Parlament eine vielbeachtete Rede. Unter anderem stellte er Forderungen an die Politik, um Österreich gesünder zu machen und das Gesundheits- und Pflegesystem für die Zukunft zu rüsten:

- Steuerliche Anreize für Mitgliedschaften im Fitnessstudio
- Betriebliche Gesundheitsförderung ausbauen

- Vorträge an Schulen zu Lebensstil, Gesundheit, Ernährung und Bewegung

Minar betonte, dass körperliche Aktivität und Bewegung nicht nur dazu beitragen können, das Risiko von Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu reduzieren, sondern auch dabei helfen können, kognitive Fähigkeiten zu erhalten und die geistige Gesundheit

zu verbessern. Minar wies darauf hin, dass eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining in jedem Alter von großer Bedeutung ist und dass es niemals zu spät ist, damit anzufangen. Als ehemaliger Top-Manager der Pharmaindustrie sagt Minar heute selbst: „Bewegung und Fitness ist das beste Medikament!“ Die Politik zeigte sich beeindruckt und versprach Verbesserungen herbeizuführen und Bewegung stärker zu fördern.



KING KONG CLUB

**BOUTIQUE FITNESSSTUDIO
MIT PERSONAL GROUP
TRAININGSKONZEPT**



Der KING KONG CLUB steht für ein revolutionäres Trainingskonzept, das sowohl der Stärkung der körperlichen als auch der mentalen Fitness dient und gewohnte Fitnessstudio-Erlebnisse auf ein neues Level hebt. Mit seinem einzigartigen Konzept bricht Gründer Max Schirnhöfer in

seinem Boutique Fitnessstudio mit veralteten Strukturen, indem eine völlig neue Methodik Einzug hält: das Personal Group Training.

**EVERYBODYBUILDING:
dynamisch, digitalisiert, modern.**

In den vier angebotenen Trainingskategorien RUSH, LIFT, BAGS & FLOW

können sowohl Anfänger:innen als auch geübte Athlet:innen gemeinsam ihr Kraft- und Konditionstraining genauso wie das Training zur inneren Balance und geistigen Stärke absolvieren. Begleitet werden die Trainingseinheiten von erfahrenen Coaches, die beim Erreichen der individuellen Ziele motivieren



und unterstützen. Dabei verfügt der 900 m2 große Boutique Club über eine große Auswahl an Technogym-Produkten. Mitunter die Technogym Selection-Line und das Technogym Pure Strength-Sortiment für Krafttraining und Muskelaufbau sowie die Skill Line für Cardio-Übungen. Neben den Personal Group Workouts bietet der KING KONG CLUB seinen Mitgliedern auch ein komplettes digitales Erlebnis. Darunter versteht sich eine digitalisierte Mywellness-Reise mit personalisierten Mywellness-Bändern und der individuellen Mywellness-App. Mittels dem herzfrequenzgesteuerten Training durch Mywellness Kiosk und TEAMBEATS™ werden Abwechslung, Effizienz und Spaß kombiniert. Als Boost für die Motivation gilt die Visualisierung der Herzfrequenzwerte und die Begleitung von dynamischer Musik. Egal ob Kraft-

training, High-intensity functional training, Boxtraining oder Yoga – der KING KONG CLUB bietet einzigartige Erlebnisse für Körper, Geist und Lifestyle.

DAS FITNESSKONZEPT:
effektiv, individuell, motivierend.

Der KING KONG CLUB hat sich seit seiner Gründung zu einem der führenden Trainingskonzepte in Salzburg entwickelt. Geboten werden einzigartige und effektive Trainingsprogramme, die ein hohes Maß an Motivation erzeugen. Als ehemaliger Judoka und Leistungssportler weiß Gründer Max Schirnhofner um die enorme Bedeutung von Teamgeist, Motivation durch klare Zielsetzungen sowie eine professionelle Unterstützung durch erfahrene Trainer:innen. Daher wird jedes Mitglied persönlich betreut und erarbeitet gemeinsam mit einem Coach

die individuellen Trainingsziele. „Der KING KONG CLUB ist ein Ort, an dem Sport Spaß macht, die so-

MITGLIEDSCHAFTEN:

- BLACK**
unlimitierte Trainings/Woche
160 € (~7 € pro Training)
- SILVER**
8 Trainings/Woche
110 € (~14 € pro Training)
- BASIC**
4 Trainings/Woche
60 € (15 € pro Training)

Weitere Spezialangebote für Student:innen, Unternehmen und besondere Promo-Angebote sind vorhanden.

ziale Dynamik gefördert wird und jede Person das Beste aus sich herausholen kann. Mit professioneller Aufsicht, einer motivierenden Atmosphäre und einer starken Community ist es die perfekte Umgebung, um sich sowohl körperlich als auch geistig fit zu halten“, so beschreibt Max Schirrhofer stolz seine Vision.

DER CLUB: futuristisch, schick, einzigartig.

Mit dem Aufbau des neuen Studios in der Neuen Mitte Lehen in Salzburg wurde mit viel Bedacht auf die eigene Community und die lokalen Einflüsse ein Club mit einem besonderen Flair geschaffen. Bei der Planung der Innenarchitektur und Ausstattung wurde auf eine konstante Designsprache, die sich an moderner Kunst orientiert, gesetzt. Eine Erlebniswelt, auf die man sich freut und in der man sein Bestes geben will. Neben dem Design verstärken ein hochmodernes Soundsystem und die luxuriöse Ausstattung das sinnliche Erlebnis gleich auf mehreren Ebenen. Max Schirrhofer beschreibt seinen Club als „ein Raumschiff, das vom futuristischen Design der Neuen Mitte Lehen selbst inspiriert ist. Man fühlt sich hier wie in einem schicken Party-Club in einer Millionenstadt und nicht wie in einem gewöhnlichen Fitnessstudio.“ Das Boutique Fitnessstudio bietet aber noch viel mehr. Wichtig ist auch das sogenannte „Post Trainingserlebnis“, bei dem sich die Mitglieder nach dem Workout wohltuende (Protein)-Smoothies und Fit Bowls an der hauseigenen Wetbar gönnen können.

Der KING KONG CLUB ist maximal motivierend und effizient konzipiert durch ein perfektes Zusammenspiel aus Atmosphäre, Licht, Musik und Coaches. Die Mitglieder können im Training komplett abschalten, ihren Fokus finden und sich von ihren Trainer:innen leiten lassen.

„Mit gemeinsamen Werten und

dem Willen seine individuellen Ziele zu erreichen, schaffen wir Verbündete und erzeugen ein besonderes Zusammengehörigkeitsgefühl. Unsere Kongcommunity und die damit verbundene motivierende Kraft ist der Schlüssel unseres Erfolgs.“

KONTAKT:

King Kong Club

Schumacherstraße 14

5020 Salzburg

Tel.: 0664/4537322

E-Mail: salzburg@kingkongclub.at

Website: www.kingkong.club





PROFESSOR ALFRED GERSTL

VISIONÄR UND BRÜCKENBAUER

VON PETER PAPULA

Alfred Gerstl war als Pionier der Fitnessbewegung und als Mentor von Arnold Schwarzenegger bekannt. Vor allem aber ist er als großartiger Mensch in Erinnerung geblieben. Am 3. Juli wäre er 100 Jahre alt geworden.

Bereits in den 60er Jahren organisierte Gerstl Bodybuilding-Veranstaltungen und schon damals gelang es ihm die steirische Wirtschafts- und Politprominenz dafür zu interessieren. In den folgenden Jahren und Jahrzehnten wurden es noch viele nationale und internationale Wettkämpfe für die sich der Grazer einsetzte. Als Eh-

renpräsident des Österreichischen Sportcenter Verbandes forcierte und unterstützte Gerstl Fitness-Veranstaltungen, die Frauen wie Männer, Alt und Jung zum Fitness-Sport animieren sollten.

Professor Gerstl konnte auf eine lange erfolgreiche Laufbahn als Politiker zurückblicken, die ihn vom Gemeinderat der Stadt Graz bis zum Präsidentsitz des Bundesrates geführt hat. Auch in dieser Position lebte er weiter, was er im Sport bereits glänzend umgesetzt hatte, nämlich Grenzen zu überwinden und Brücken zu bauen.

Es war Mitte der 70er Jahre, als ich Alfred Gerstl bei den Karate-Staatsmeisterschaften in Graz erstmals begegnete. 1981 brachte ich ihm

meine Idee, in Österreich einen neuen Bodybuilding-Verband zu gründen, näher. Damals hatte ich nicht gedacht, dass daraus eine jahrzehntelange Zusammenarbeit und innige Freundschaft entstehen würde. Gerstl war jemand, der einen förderte, aber auch forderte und keinen Stillstand kannte. 1985 organisierten wir gemeinsam in Graz die Bodybuilding-Weltmeisterschaft, an der 240 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 36 Nationen teilnahmen. Sechs internationale Fernsehstationen waren in die steirische Landeshauptstadt gekommen. Wochen zuvor war die Veranstaltung restlos ausverkauft. Gerstl gelang es mit Hilfe von Landeshauptmann Dr. Josef Krainer, auf dem Grazer Haupt-



Mehr als 3 Jahrzehnte dauerte die erfolgreiche, gemeinsame Arbeit für den Fitnesssport zwischen Alfred Gerstl und Peter Papula, aus der eine enge Freundschaft wurde.



Ein Bild, das mehr als 1000 Worte sagt – Arnold Schwarzenegger mit seinem Mentor und väterlichen Freund.



„Steirermen san very good“ – Arnold, Alfred Gerstl und Alt-Landeshauptmann Dr. Josef Krainer.



Peter Papula bei seinem letzten Besuch bei Alfred Gerstl. Wenige Wochen später ist Gerstl im 94. Lebensjahr gestorben.



Beim Gouverneur von Kalifornien – Gerstl mit seinem Sohn Karl, dem Jugendfreund und ersten Trainingspartner von Arnold.



Mit S&F Herausgeber Benno Dahmen beim „Arnolds & Friends Abend“ im Rahmen der FIBO 2008.



Mit Joe Weider, der Kultfigur des amerikanischen Bodybuildings und Herausgeber des Muscle & Fitness Magazins.



Kurt Marnul, erster Trainer von Arnold, mit Bodybuilding Top-Star Bill Richardson und Gerstl.



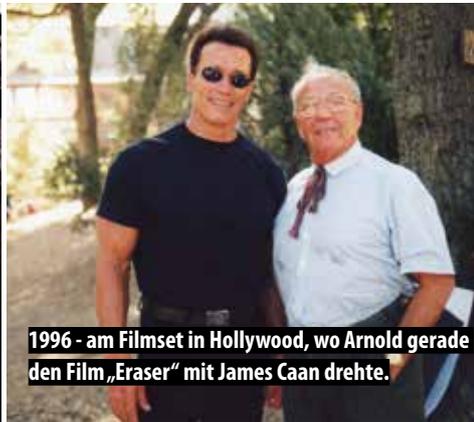
1984 – Bewerbung für die Ausrichtung der Bodybuilding WM in Graz. Gerstl mit dem legendären NABBA Präsidenten Oscar Heidenstam.



Gerstl bei der Ehrung zum Ehrenpräsidenten des ÖSCV - mit Peter Papula und Kurt Marnul.



Mit Arnold im Modehaus von Konsul Kurt D. Brühl, der ein großer Förderer des Fitnesssports war und bei dem der „Terminator“ oftmals vorbeischaute.



1996 - am Filmset in Hollywood, wo Arnold gerade den Film „Eraser“ mit James Caan drehte.



Der „Brückenbauer“ mit Box-Weltmeister Muhammad Ali, dem größten Boxer aller Zeiten.



Las Vegas 1986: Der ORF drehte einen Film über Österreichs Bodybuilding Team bei der WM – Herbert Martinschitz, Peter Papula, Alfred Gerstl und Ferdinand Krainer.



Professor Gerstl bei einer Ehrung mit dem damaligen Grazer Bürgermeister Mag. Siegfried Nagl und Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer.



Fredy, wie ihn seine Freunde nannten, mit Arnold und dem ehemaligen Kronen Zeitung Herausgeber und Jugendfreund Hans Dichand.



Graz war zwei Jahrzehnte lang Austragungsort der Fitness World Championships, die Peter Papula und Alfred Gerstl ins Leben riefen.



Gerstl zählte auch zu den Pionieren im Karatesport. Er gründete den Landesverband für Karate in der Steiermark und war Präsident der European Karate-Association.

platz eine 20 x 5 Meter große Leinwand aufbauen zu lassen, auf der die Veranstaltung vor tausenden Menschen live übertragen wurde. Das ist nur einer von vielen Events, an denen Gerstl maßgeblich zum Gelingen beigetragen hatte. Unzäh-

lige gemeinsame Erlebnisse, ob bei Veranstaltungen, bei Kongressen, Messen, bei Studioeröffnungen, Filmpremierer, oder bei privaten Treffen und Reisen, werden mich stets an Fredi Gerstl erinnern. Er war für mich nicht nur ein langjähriger

Wegbegleiter und Freund, sondern vor allem ein großes Vorbild. Alfred Gerstl war bis ins hohe Alter aktiv. Es gab in seinem Leben nie Leerläufe, nur Ziele. Mit einem Schmunzeln meinte er oft: „Ich bin nur schon länger jung“.

Isabella Pabst

Seit einigen Jahren gehört die Niederösterreicherin nun schon zu den erfolgreichsten Fitness-Athletinnen. Begonnen hat ihre Begeisterung zum Sport mit Crossfit, danach wechselte sie zu Poledance, bevor sie sich ganz dem Bodybuilding-Training widmete. Sie liebt das Training, fühlt sich bei Wettkämpfen wohl und kann es nicht erwarten im nächsten Jahr, nach einer längeren Wettkampfpause, wieder auf der Bühne zu stehen. Und ja, sie hat auch großen Spaß an Foto-shootings.

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

des Monats

FITNESSMODEL®



DAS FITNESS CAMP 2023

Ein entspanntes und informatives Wochenende

In Kirchberg in Tirol, umgeben von der imposanten Bergwelt der Kitzbüheler Alpen, fand Anfang Juni das FITNESS CAMP statt. Und das bereits zum 9. Mal. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren im 4 Sterne Superior Hotel Sonne bestens untergebracht und das Team rund um Inhaber Willi Steindl und Geschäftsführer Hubert Wimmer kümmerten sich, wie auch schon die Jahre zuvor, mit viel Engagement um das Wohl der insgesamt 50 Gäste. Organisiert wurde das Camp vom Österreichischen Sportcenter Verband.

Der Freitag war der Anreisetag und diente zum Entspannen im schönen Wellnessbereich, oder zum Small Talk und Kennenlernen auf der

großen Sonnenterrasse. Nach dem Abendessen wurden im Seminarraum die Vortragenden vorgestellt und der Programmablauf für Samstag und Sonntag besprochen. Joachim Hallwachs hielt einen Kurzvortrag zum Thema „Gesunder Schlaf“, bevor er Peter Papula, der an dem Tag seinen runden Geburtstag feierte, mit einer FITNESSNEWS Geburtstagsausgabe überraschte, die Pia und Erika Papula still und heimlich zusammengestellt hatten und in der viele Freunde und Wegbegleiter gratulierten.

An der Hotelbar fand der Abend dann einen gemütlichen Ausklang.

Laura Cepeu, die eigens aus ihrer neuen Heimat Serbien per Flugzeug angereist kam, brachte am Samstag

um 8.00 Uhr alle Frühaufsteher beim morgendlichen Workout bereits ins Schwitzen. Nach einem ausgiebigen Frühstück am reichhaltigen Buffet, gab Krav Maga Spezialist Uli Gruber Einblicke in das israelische Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem. Mag. Kurt Höfner hielt danach seinen Vortrag zum Thema Faszien & Neuromobilisation. Dem folgte der Vortrag von Mario Hartl „Effektive, einfache und schnelle Regeneration mit der C-Welle“. Doris Grausam hatte alle Hände voll zu tun um die Fitness Models für das Kalender-Shooting zu stylen. Die Fitness Model Teilnehmerinnen, die im Rahmen der FITGALA dabei waren, wurden übrigens vom ÖSCV zu diesem Wochenende eingeladen und waren kostenfrei mit dabei. Die



2



3



4



5



6

- 1 Hotelier Willi Steindl (4.v.R.) nach seinem „Everest Vortrag“
- 2 Susi, Bettina, Laura und Andreea
- 3 Das 4 Sterne Superior Hotel Sonne
- 4 Andreea Staudinger und Laura Cepeu
- 5 Der Kirchberger Badesee
- 6 Sarah Fürntratt beim Shooting

Fotos wurden von Hans Kühnl rund um den Kirchberger Badesees und im Wellnessbereich des Hotel Sonne geschossen.

Bevor es zum Abendessen ging, hielt Hotelier Willi Steindl einen interessanten Vortrag über seine Besteigung des Mount Everest im Vorjahr und auf die Vorbereitung der Besteigung des K2, bei dem ihn heuer ein Fernsehteam von Servus TV begleitet.

Am Sonntag konnten alle nach dem Frühstück am MFT Balance Board ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Jana Spörl, Nina Janatsch und Nicole Thomaseth waren dabei

die Besten und dafür gab es als kleines Geschenk je eine Sonnenbrille. Danach ging es nochmals in den Seminarraum zum Vortrag von Mag. Kurt Höfinger „Wie trainiert man eigentlich sinnvoll Kraft?“. Das schöne Wetter wurde von vielen dann noch für eine Bergwanderung, den Besuch des Badesees, oder dem Relaxen im Wellnessbereich genützt. Einige blieben auch noch ein paar Tage länger. Fazit: Ein Wochenende unter Freunden, an das sich alle gerne erinnern werden. Beim FITNESS CAMP 2024 werden mit Sicherheit wiederum viele mit dabei sein – vielleicht auch Sie.



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

- 7 Laura Cepeu – Fitness Model Siegerin 2021
- 8 USN Riegel- und Eiweißverkostung
- 9 Spaß beim Shooting – Susi, Laura, Andreea
- 10 Pia und Fabio Papula mit Daniel Svoboda
- 11 Traumhafte Bergkulisse
- 12 Nina, Moriz und Rafael Wallner
- 13 Joachim G. Hallwachs, Peter Papula, Kurt Höfinger

- 14 Das Hallenbad im Hotel Sonne
- 15 Nordic Walking mit Mag. Höfinger
- 16 3.200 m² Wellnessbereich stehen zur Verfügung
- 17 Golfclub Kitzbüheler Alpen Westendorf
- 18 Andreea Staudinger – erstmals beim Camp dabei
- 19 Philipp Karlseder und Mario Hartl
- 20 Top in Form – Harald Bierbaumer und Uli Gruber



21



22



23



24



25



26



27



28



29

32



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39

- 21 1 Frau, 5 Männer – Familie Stubits
- 22 Krav Maga mit Uli Gruber
- 23 Motorradfans – Iris und Elisa Wintschnig
- 24 Bodybuilding Legende Christian Janatsch mit Gattin Nina
- 25 Catalin und Madalina Mircan
- 26 Mag. Kurt Höfinger beim seinem Vortrag
- 27 Fitness Model Siegerin 2022 Nicole Thomaseth mit Markus Hangl
- 28 Model Ikone Doris Grausam
- 29 Bei vielen Aktivitäten konnten „Mann und Frau“ mitmachen
- 30 Lisa Kaiser testete den FitW Würfel

- 31 Jana Spörl mit Philipp Karlseder
- 32 Guten Appetit – Sarah, Uli, Renate und Fotograf Hans Kühnl
- 33 Mario Hartl beim Vortrag im Seminarraum
- 34 Susi Stubits beim Kalendershooting
- 35 Stammgast beim Camp – Isabella Pabst
- 36 Stärkung beim Starthaus zur Hahnenkamm Abfahrt
- 37 Auf ein gelungenes Camp – Anita Kaiser
- 38 Hans-Jörg Humer (3.v.L.) mit dem Feel Well Team
- 39 Balanceakt am StandUp Paddle Board



KARRIERE MIT LEHRE

LEHRBERUF FITNESSBETREUER/IN

Den Lehrberuf Fitnessbetreuer/in gibt es bereits seit 23 Jahren. Nach Klagenfurt, St. Pölten und Salzburg war Linz der vierte Standort, wo Lehrlinge aus Oberösterreich die Berufsschule

besuchen können. Aktuell gibt es in Oberösterreich 200 Fitnessbetriebe, von denen 32 Lehrlinge ausbilden. Das ist im Vergleich zu anderen Branchen wenig. Wir haben in der Berufsschule 1 in Linz-Urfahr Frau

Direktorin Edith Eisner besucht und ihr ein paar Fragen gestellt.

FN: Wie schon erwähnt gibt es die Ausbildung zum Fitnessbetreuer/in schon seit mehr als 20 Jahren. Was hat sich in diesem



Zeitraum getan und hat sich die Corona-Krise auch auf die Lehrlingsausbildung ausgewirkt?

EE: Die Schule hat sich im Laufe der Zeit den Anforderungen des Berufs angepasst (Kraft-, Groupfitness-, Cardioraum). Der Schwerpunkt der Lehre wurde über die „Kraftkammer“ hinaus ausgeweitet. Die Lehrlinge lernen ihre Kunden mit gesundheitlichen Beschwerden wie Bandscheibenvorfall, Arthrose, Schulterbeschwerden usw. zu unterstützen und weitere Beschwerden vorzubeugen. Auch der Group-Fitness-Bereich ist gewachsen und nimmt mittlerweile ein Drittel der gesamten Lehrabschlussprüfung ein. In der dritten Klasse erfolgt eine Exkursion nach Guben zur Ausstellung „Körperwelten“ mit dem unglaublichen Erlebnis live bei der Präparierung der Objekte dabei sein zu können.

Trotzdem die Fitnessbetreuungslehre immer noch unbekannt ist sind wir auf der Messe Jugend und Beruf nicht mehr DIE Exoten, wie zu Beginn. Langsam durchdringt der Lehrberuf die Schulen und auch El-

tern kommen fallweise konkret auf uns zu bei der Messe.

FN: Wie lange dauert die Lehrzeit und wie viele Wochen sind die Lehrlinge in der Berufsschule?

EE: Die Dauer der Lehrzeit beträgt 3 Jahre und die Lehrlinge sind pro Lehrjahr 10 Wochen mit je 42 Wochenstunden in der Schule. Das sind in Summe 1260 Stunden an der Berufsschule.

FN: Wie groß sind die Chancen, dass ein Lehrling nach erfolgreicher Lehrabschlussprüfung in der Branche eine Stelle als Trainer/in bekommt?

E.E: Das ist sehr stark abhängig vom Fitnessbetrieb. Geschätzt bleibt ein Drittel bis ein Viertel der Branche erhalten, ein Drittel bildet sich weiter fort oder nutzt die Ausbildung für weitere Berufswege (Physiotherapeut, Studieren, Polizei, Bundesheer, usw.).

Fitnessstudiobesitzer, die Lehrlinge ausbilden, wissen die duale Ausbildung sehr zu schätzen. Durch die vielen Unterrichtseinheiten, sowie der jahrelangen Praxis im Studio ist



**Mag. Markus Kinzlbauer
mit Lehrlingen auf der
Berufsmesse 2022**



Direktorin Edith Eisner mit den Lehrkräften Alessandra Pfeifer (rechts) und Gabriela Randakova

der Erfahrungs- und Wissensschatz von Lehrlingen sehr hoch. Ich kann von Lehrlingen berichten, die nach der Lehrabschlussprüfung mit einem weit über dem Kollektivvertrag geregelten Lohn von ihrem Chef übernommen worden sind. Da der Gesundheitsbereich immer mehr auf dem aufsteigenden Ast ist, blicke ich sehr positiv in die Zukunft aller Fitnessbetreuer.

FN: Welche Karrieremöglichkeiten hat man sonst noch?

E.E: Natürlich können die Lehrlinge den Cheftrainer oder Filialleiter anstreben. Dies ist jedoch – glaube ich – nicht das Ziel der meisten Jugendlichen. Durch die Ausbildung ist ein Fitnessbetreuer befähigt, auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden einzugehen und können auch Personal Trainings anbieten. Eine

weitere Möglichkeit ist es, für sich eine Nische zu finden, da Fitnessbetreuung ein unreglementiertes Gewerbe ist und auch die Gesundheitskassen nicht aktiv Prävention betreiben. So mancher Fitnessbetreuer bildet sich noch als Masseur oder Ernährungstrainer weiter und kann so ein größeres Gesundheitsspektrum abdecken.

Aber völlig gleichgültig ob selbständig oder in einem Angestelltenverhältnis: Der Beruf des Fitnessbetreuers ist in jedem Fall gesund und erfüllend.

FN: Welche Gegenstände stehen am Lehrplan?

E.E: Sportbiologie und -anatomie – hier wird u. a. die Muskulatur nicht nur theoretisch, sondern direkt anhand von Kraft-, Dehnübungen und Muskelfunktionstests erlernt. Bewegungs- und Trainingslehre – behandelt die Werkzeuge jeden Trainers. Eine individuelle

Trainingsplanerstellung wird hier stets geübt. Ernährungslehre, Produkt- und Verkaufsmanagement – die eigene Ernährung wird unter die Lupe genommen. Eigenes Tracken der Nährstoffe und Kalorien, Berechnen des Energiebedarfs, sowie der Sinn und Unsinn verschiedener Ernährungstrends und Diäten stehen hier im Vordergrund. Fachpraktikum – hier setzen sich die Lehrlinge mit den Geräten, unterschiedlichen Trainingsmethoden und vielen Groupfitness-Konzepten auseinander. Projektpraktikum – in diesen Stunden wird das bereits erworbene Wissen an Kunden angewendet, analysiert und reflektiert. Neben den Fachgegenständen gibt es auch noch den betriebswirtschaftlichen Unterricht sowie Pflichtgegenstände, wie sie in jedem Lehrberuf vorge-

sehen sind. Dies sind Angewandte Wirtschaftslehre, Berufsbezogene Fremdsprache Englisch, Deutsch und Kommunikation sowie Politische Bildung.

FN: Wo werden die praktischen Trainingseinheiten gelehrt?

E.E: in der schuleigenen Kraftkammer werden Vermittlung, Biomechanik, Anatomie, Eigenkönnen und potentielle Gefahren von Übungen behandelt. Ausdauer wird outdoor und auf den indoor Cardio-Geräten geschult, genauso wie Leistungstests durchgeführt. Für Groupfitness

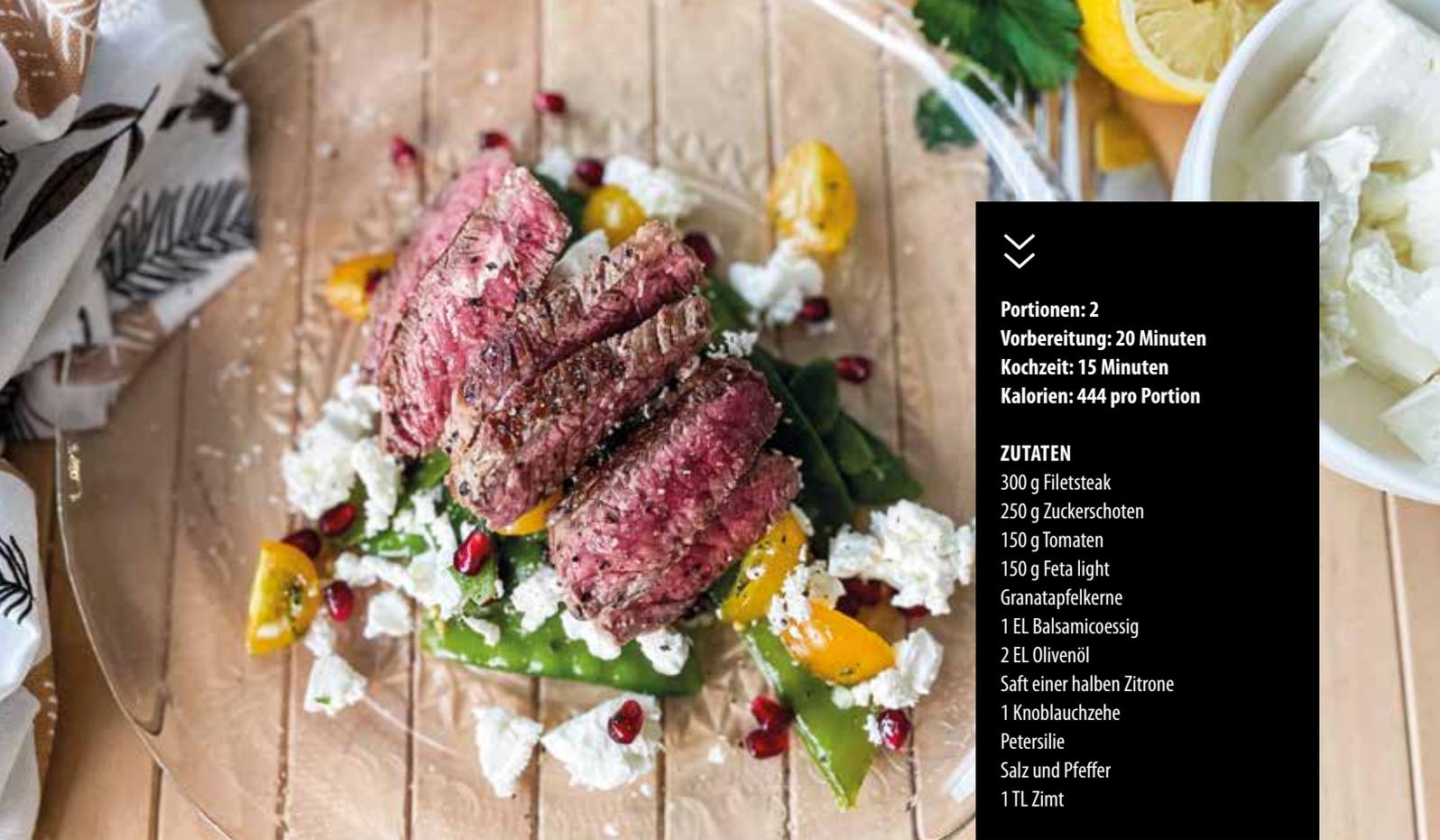
steht ein Bewegungsraum mit Spiegel und den wichtigsten Kleingeräten zur Verfügung.

Nach der Corona-Pause hat die Fitnessbranche wieder Fahrt aufgenommen. Die Studios füllen sich zusehends, das Thema Gesundheit und Fitness hat nach der Krise sogar an Bedeutung gewonnen. Das Trainings-Equipment ist in den Studios bereits auf einem sehr hohen Level, die Ausstattung ist jedoch nicht das einzige Kriterium, warum man ein Studio aussucht. Neben Öffnungszeiten, Sauberkeit und Lage ist ein

gut ausgebildetes Personal für viele sehr wichtig. Fachkundige und motivierte Trainerinnen und Trainer werden in Zukunft gefragt sein und die Lehre zum Fitnessbetreuer, zur Fitnessbetreuerin bietet eine Chance Menschen dabei zu helfen, gesünder und fitter zu werden und sich wohler zu fühlen. Kurzum - ein Beruf der Spaß macht.



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



Portionen: 2
Vorbereitung: 20 Minuten
Kochzeit: 15 Minuten
Kalorien: 444 pro Portion

ZUTATEN

300 g Filetsteak
 250 g Zuckerschoten
 150 g Tomaten
 150 g Feta light
 Granatapfelkerne
 1 EL Balsamicoessig
 2 EL Olivenöl
 Saft einer halben Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 Petersilie
 Salz und Pfeffer
 1 TL Zimt

Zuckerschotensalat mit Steak

Auf diesem Teller werden süße, würzige und pikante Komponenten miteinander vereint und bilden gemeinsam ein wirklich unglaubliches Gericht. Wir waren uns bei der Zusammenstellung der Zutaten anfangs etwas unsicher, aber sind froh, immer wieder in der Küche herumzuexperimentieren und so neue Komposition zu erstellen, wie diesen Zuckerschoten Salat mit Steak.

1 Die Zuckerschoten in leicht gesalzenes Wasser geben und bissfest kochen.

2 In eine tiefe Schüssel die Tomaten rein schneiden und für das Dressing Essig, Öl, kleingehackten Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft,

Salz und Pfeffer miteinander vermengen.

3 Die Zuckerschoten in einem Bad aus kaltem Wasser und Eiswürfeln kurz schockkühlen, damit die Farbe erhalten bleibt.

4 Danach zu den Tomaten geben und mit dem Dressing vermischen.

5 Das Steak von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten scharf anbraten und in der Zwischenzeit den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

6 Danach das Fleisch in Alufolie wickeln und für weitere 10-15 Minuten im Ofen perfekt Medium gar werden lassen.

7 Auf einem Teller den Salat anrichten, den Feta darüber brö-

seln, die Granatapfelkerne darauf verteilen und das Steak zum Schluss darüber platzieren.



FITNESS.AT

FOTOS: FITNESS.AT

tv1.at



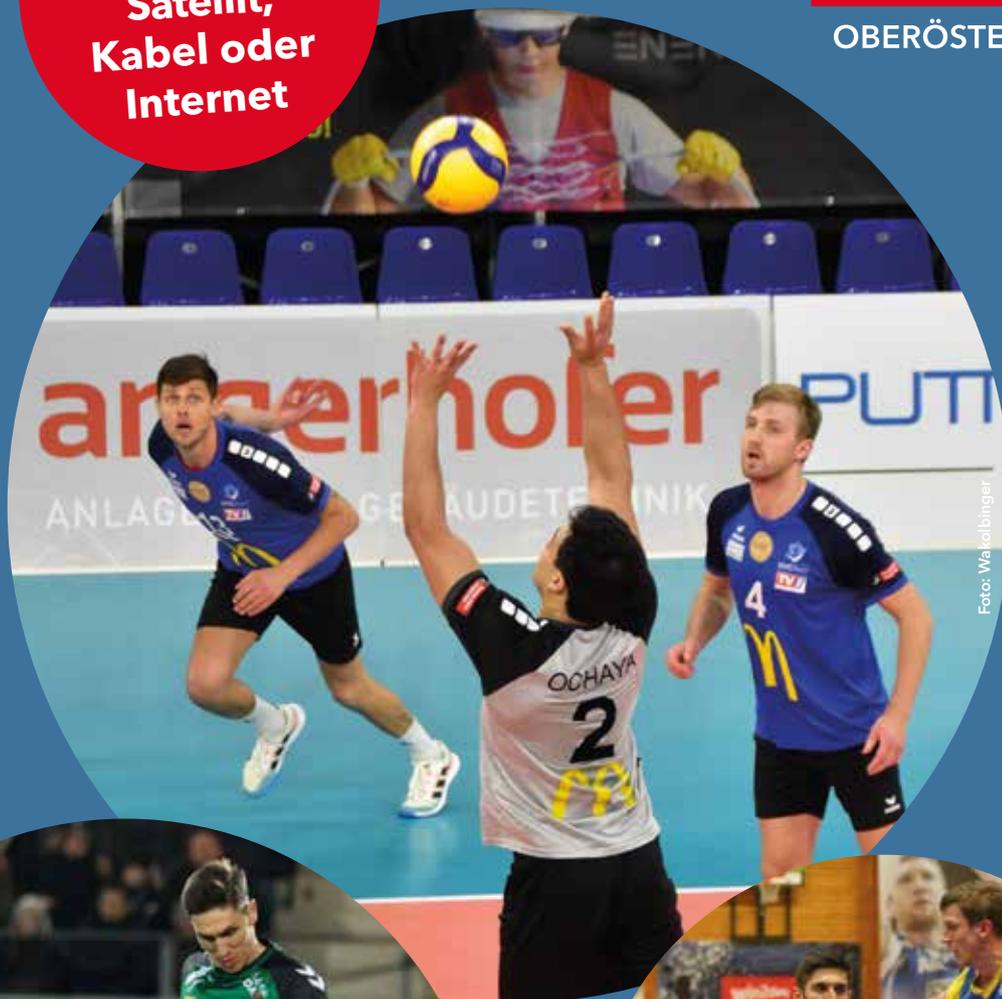
joyn



Empfang via
Satellit,
Kabel oder
Internet

TV1

OBERÖSTERREICH



DIE SPORThIGHLIGHTS VOM WOCHENENDE

Immer Montag ab 18:50 sehen Sie die spannendsten Momente aus
Fußball, Volleyball, Basketball und vielem mehr.
NEU - jetzt auch auf YouTube und Joyn!

KUP
PULS
AIRPOWER

mu

MUSKELN
GEHTEN
GEHTLEBEN
BURN



FRISCHE KRAFT!

NEU AN BORD!

Mit Juni 2023 stellte sich der österreichische EMS-Marktführer M.A.N.D.U. in der Spitze breiter auf und erweiterte seine Geschäftsführung um Michael Schlager – einen Immobilien- und Fitnessexperten, der den M.A.N.D.U.-Spirit bereits jetzt wie kein Zweiter verkörpert.

„Einer für alle, alle für einen“ – ein Credo, das M.A.N.D.U. dank des Genossenschaftsmodells jeden Tag aufs Neue lebt, ist quasi in die DNA von Michael Schlager bereits a priori eingeschrieben. „Es gibt nur ein Ge-

meinsam“, sagt Schlager und ergänzt: „Beruflicher Erfolg wird bei einem Marktführer wie M.A.N.D.U. niemals alleine und in Eigenregie realisierbar sein, dazu braucht es immer ein partnerschaftliches Miteinander. So definiere ich meine Rolle als Geschäftsführer.“ Schlagers vorrangige Agenda ist das Management der M.A.N.D.U.-Community, die Betreuung der vom Franchise-Nehmer geführten Eigenstores sowie die fortlaufende Professionalisierung der Premium Coaches in puncto Sales und Trainingsmethoden. „Schlager verfügt aufgrund seiner ver-

gangenen Immobilitätstätigkeit und unternehmerischen Selbstständigkeit über langjährige Erfahrung im Aufbau von Strukturen und Prozessen sowie Expertise in Projektleitung, Sales und Kundenmanagement. Mit seiner Kompetenz ist er ein wichtiger Pfeiler in der zukünftigen Weiterentwicklung von M.A.N.D.U.“, sagt M.A.N.D.U.-Initiator Philipp Kaufmann.

Selbstständig in der Fitnessbranche

Schlager kommt wie Kaufmann ursprünglich aus der Immobilienbranche und verfügt zudem über langjäh-

FOTOS: M.A.N.D.U.



Michael Schlager zeigt vor, wie es geht



Spaß an der Arbeit gehört bei Michael Schlager natürlich dazu

rige Erfahrung in der Fitnessbranche. So hat er beispielsweise 2012 sein eigenes Unternehmen BEreal gegründet, 2018 mit dem gleichen Unternehmen zusätzlich ein Fitness- und Kampfsportzentrum (Brazilian Jiu Jitsu, Mixed Martial Arts, Zirkel- und Kindertraining) eröffnet und dieses bis 2022 betrieben. Zudem war er ab Mitte 2019 auch noch Associate Director und Sales Representative für

Oberösterreich und Salzburg beim größten börsennotierten amerikanischen Immobilienunternehmen CBRE. Nun konzentriert er sich seit Juni 2023 voll und ganz auf seine M.A.N.D.U.-Geschäftsführerrolle für die KaBB Fitness GmbH.

Ganzheitliche Betreuung

Neun Eigenstores werden derzeit vom M.A.N.D.U.-Franchisenehmer

betrieben und Michael Schlager ist somit bei einem der größten EMS-Betreiber Österreichs als Geschäftsführer tätig. Die Stores werden jeweils vor Ort operativ von Premium Coaches geführt. Diese agieren als eine Art erweiterte Geschäfts- bzw. Abteilungsleitung, wie beispielsweise Julia Lenz im Flagshipstore in der Altstadt 16 (Linz Mitte), Bernhard Gressenbauer in der PlusCity

in Pasching oder Matthias Kolb in Simbach am Inn. „Das Wichtigste für unsere Member ist der Personal Coach vor Ort im Store, der dem Standort und somit als wichtiger Teil des gesamten Franchise-Systems, ein Gesicht verleiht. Wir sind sehr stolz, auf Premium Coaches bauen zu können, die nicht nur kompetenztechnisch glänzen, sondern auch menschlich das gewisse Extra mitbringen“, sagt M.A.N.D.U.-Gründungsgeschäftsführer Oliver Strauss. Ein ganzheitliches, persönliches Betreuungskonzept ist demnach das A und O, um in der Branche zu reüssieren. „Genau auf

diesem Aspekt liegt der hauptsächliche Fokus, den ich gemeinsam mit den Premium Coaches und unseren Trainern im Auge habe. Gemeinsam können wir viel bewegen. Das wird großartig und ich freue mich sehr, diese Aufgabe anpacken zu können“, führt Schlager aus.

Perfekte Verstärkung

Zu M.A.N.D.U. passt Schlager dank seiner jahrelangen Tätigkeit in der Immobilien- und Fitnessbranche beziehungsweise als Sportler perfekt. Dazu Kaufmann: „Michael Schlager ist mit seiner Erfahrung in der Fitness-Branche ein wahrer

Glücksfall. Ich freue mich sehr, dass wir uns einig geworden sind und er unser M.A.N.D.U.-Team verstärkt. Er hat mich mit seiner positiven Energie sofort überzeugt.“ Zu Schlagers Lieblings-Freizeitbeschäftigungen gehören unter anderem Tennis, Fußball, Schwimmen oder Ski fahren. Zudem schmücken sportliche Titel seine Vita. So war er beispielsweise Landesmeister im Schießsport mit dem Luftgewehr und gewann Goldmedaillen im klassischen Karate Goju-Ryu sowie im Brazilian Jiu-Jitsu. In Jiu Jitsu kletterte er beispielsweise in der weltweiten Rangliste bis auf den 19. Platz.

Ein ganzheitliches Betreuungskonzept wird bei M.A.N.D.U. großgeschrieben, dazu gehört natürlich auch eine intensive Beratung



M.A.N.D.U.

DIE REVOLUTION DES MUSKELTRAININGS

Beim EMS-Marktführer **M.A.N.D.U.** trainierst du immer mit dem Medizinprodukt von **miha bodytec** und einem Personal Coach. Die Technik, Muskeln mit Stromimpulsen zu stimulieren, wird in der Sportmedizin und in der Kosmonautik stark eingesetzt und ist eines der wirkungsvollsten Trainings weltweit. EMS ist die Abkürzung für „elektrische Muskelstimulation“.

Der Stromimpuls stimuliert die Muskeln nicht oberflächlich, sondern in der Tiefe. 15 Minuten Training einmal pro Woche reichen daher – das ist Workout-Effizienz pur! Und das Beste: Mit der präzisen **InBody-Waage** machen wir deine Erfolge sichtbar. Buche einfach einen Trainingstermin via App oder ruf uns unter **+43 5 9890** an.

15Min.
1X pro
Woche.
WEIL'S REICHT



M.A.N.D.U. APP JETZT DOWNLOADEN
UND VIELE TOLLE ANGEBOTE SICHERN.



2012 wurde der **M.A.N.D.U.**-Flagship-Store in der Linzer Altstadt eröffnet und 2020 komplett modernisiert. Mittlerweile werden insgesamt 50 Stores in Österreich, Deutschland und Frankreich sowie in Amerika betrieben.



www.mandu.one

Piloxing Holidays 4.0

Bereits zum 2. Mal fanden im 4 Sterne Superior Sporthotel in Wagrain die Piloxing Holydays statt. Organisiert von den Piloxing Sisters (dem Piloxing Elite Star Team Austria). Dabei wurden 6 Piloxing Programme

angeboten und zwischendurch konnte man auch gerne am neuen Infinity Pool des Sporthotels relaxen und dabei auch die neue FITNESSNEWS lesen. „Die Stimmung war bombastisch und jede einzelne Sporteinheit wurde zu

einem Feuerwerk der Emotionen und brennenden Muskeln“, bringt es Anita Müller auf den Punkt. Einen kleinen Einblick kann man auf dem Instagram Account Anita Piloxing unter dem Highlight P-Holidays '23 gewinnen.



FOTO: KONTRASTREICH, INES THOMSEN

ImPULS

PHILIPP KAUFMANN
M.A.N.D.U. Initiator



Kommentar von Philipp Kaufmann

Wissen macht Spaß

Ich bin 2012 als Novize in die Fitness-Branche gekommen und war insbesondere von einem Umstand völlig überrascht: Für die Ausübung ist keine besondere Ausbildung nötig. In der Immobilienbranche war ich Anderes gewohnt. Ich habe für meinen ursprünglichen Beruf eines Bauträgers / Projektentwicklers ein Studium nachweisen müssen und habe mich im Anschluss zwischen einer intensiven Fachprüfung oder einem postgradualen Studium entscheiden können. Ich habe mich für das Aufbaustudium entschieden und keine Sekunde bereut, denn dieses fundierte Wissen be-

gleitet mich bis heute. Hinzu kommt, dass ich mich laufend fortbilden muss - auch wenn dies hin und hin wieder nervig ist, finde ich das System richtig und profitiere davon.

Gesundheit ohne Aus- und Weiterbildung

Ich habe die Fitness- und Gesundheitsbranche lieben gelernt, aber an eines kann ich mich nach wie vor nicht gewöhnen: keine Eingangshürden und keine Verpflichtung zur laufenden Aus- und Weiterbildung. Dies sehe ich als besonders problematisch an, da wir als Dienstleister mit Menschen arbeiten und mithelfen, dass diese gesund und vital ihr Leben genießen können.

Die hohe Verantwortung schreit nach einer Professionalisierung.

Bei M.A.N.D.U. sind wir bereits einen Schritt voraus: Bei uns dürfen Mitarbeiter nur zu Arbeiten beginnen, wenn sie eine qualifizierte Ausbildung vorweisen können, und jedes Jahr verpflichten wir uns zu fünf Tagen Weiterbildung. Ich nehme diese Verpflichtung sehr ernst und ermögliche diesen Wissenstransfer. Diese Qualifizierung soll aber nicht nur das Wissen mehren, sondern auch den Teamgeist fördern und Spaß machen.

PROSTATA GESUNDHEIT



Professor Peter Albers, Direktor der Klinik für Urologie am Uniklinikum Düsseldorf, gab der Redakteurin der F.A.Z am 16.04.2023 ein Interview zum Thema Prostatakrebs.

„Es war überraschend, dass Patienten, bei denen die Krankheit bereits vor 10 Jahren diagnostiziert wurde, nach 15 Jahren noch nicht daran gestorben waren“. („Nur“) jeder zehnte Patient entwickle Metastasen. Um Patienten einer wirksamen Therapie zuzuführen, riet er im Umgang mit dem Prostatakrebs zu einer sorgfältigen Überwachung und warnte gleichzeitig vor einer Übertherapie.

Die Früherkennung und die Therapie einer Krebserkrankung ist ein sehr wichtiges Thema in der Medizin, dem große Bedeutung beigegeben wird, das aber bei entsprechender Mitarbeit der Patienten in Österreich schon recht gut funktioniert. Sträflich unterbewertet wird allerdings die Prävention, das sind jene Maßnahmen, die den Ausbruch einer Erkrankung weniger wahrscheinlich machen.

Für den Prostatakrebs gibt es dafür sehr gute Daten:

Demnach wären der wichtigsten Risikofaktoren für eine Erkrankung an Prostatakrebs Übergewicht und Bewegungsmangel. Diese Erkenntnis ist epidemiologisch sehr gut abgesichert: je höher das Durchschnittsgewicht einer Population, desto mehr Fälle an Prostatakrebs treten auf.

Der zweitwichtigste Risikofaktor wäre der Alkoholgenuss: je mehr Alkohol getrunken wird, desto höher die Erkrankungsrate.

Wenn man nun auch ins Kalkül zieht, dass Konsumenten größerer Mengen an Alkohol meist auch übergewichtig sind und an Bewegungsmangel leiden, dann wird einem Einiges klar.

Ein interessanter Risikofaktor für die Entstehung eines Prostatakrebses ist auch Vitamin-D-Mangel.

Dunkelhäutige Männer leiden öfter an Prostatakrebs als Hellhäutige, weil durch die starke Hautpigmentation ein Vitamin-D-Mangel häufiger ist.

Die Messung des Vitamin D-Spiegels bei Männern ist daher fachlich begründet.

Testosterongabe erhöht nicht die Erkrankungsrate an Prostatakrebs (vorausgesetzt sie wird fachge-

recht durchgeführt).

Das genetische Risiko darf nicht außer Acht gelassen werden. Prostatakrebs bei erstgradigen Verwandten erhöht das Risiko, selbst daran zu erkranken.

Für diese Patientengruppe gilt als Präventionsoption:

1. Gesund leben, Bewegung machen, schlank bleiben, Alkohol in Maßen, Vitamin D-Check und rege Sexualität (Primärprävention)
2. Regelmäßige Checks in mit zunehmendem Alter steigender Frequenz (Sekundärprävention)



MR DR. GEORG PFAU
Männerarzt

MÄNNERSPRECHSTUNDE

Gesundheitsmedizin, Hormonbehandlung, Vorsorge Beratung bei allen Fragen zur männlichen Sexualität

BOY`S HEALTH

Beratung zu allen Fragen der männlichen Adoleszenz

COMING-OUT-SPRECHSTUNDE

Beratung bei Fragen zur sexuellen Orientierung. Entwicklung von Coming-Out-Strategien

SYNDIASTISCHE SEXUALMEDIZIN

Beratung bei Problemen innerhalb der Beziehung; Paartherapie

VORTRÄGE UND SEMINARE

Vorträge zu den Themen Männergesundheit, Sexualität, Beziehung

MR DR. GEORG PFAU

Sexualmediziner, Männerarzt
Mitglied der Akademie für Sexualmedizin in Berlin
Member of the Austrian Society for Sexual Medicine
4020 Linz, Franckstrasse 23
Tel. +43 (0) 699 1788 70 50
Email an: georg.pfau@me.com;
www.maennerarzt-linz.at
Terminvereinbarung unbedingt erforderlich!

www.facebook.com/derMaennerarzt

“
**Krankheit
verhindern statt
Therapie“ heißt
die Devise.**

HALBZEIT

MIT ERFOLGSKURS.
IN DIE 2. JAHRESHÄLFTE



FOTOS: SHUTTERSTOCK, JULIANA KÄFER

MEHR ALS 6 MONATE SIND VORBEI, WIE SIEHTS MIT DEINEN ZIELEN AUS?

Huch, wo ist die Zeit nur hin? Es ist Juli! Das bedeutet, 6 Monate sind rum, die Halbzeit ist erreicht. 6 weitere Monate hat das Jahr 2023 noch! Zeit, sich zu fragen: „Bin ich dort angekommen, wo ich sein will?“

Wenn das 2. Halbjahr so verläuft wie das Erste, wirst du dann deine Jahresziele erreichen?

Wirst du physisch und mental stärker sein, weil du wirklich auf allen Ebenen gewachsen bist und einen echten Power-Lifestyle für dich gefunden hast? Einen Lebensstil, der dich pusht, motiviert, begeistert, beflügelt und selbstbewusster macht?

Oder ...

wirst du dich wieder in deinem eigenen Hamsterrad finden? Überarbeitet, überfordert, voller Selbstzweifel, mit genau den gleichen 1000 Fragen wie am Jahresanfang und am dauernden Abarbeiten deiner To Dos? Und das, während dein Stress gefühlt immer mehr wird, vielleicht wie die Anzeige auf deiner Waage und

deine Vision immer mehr vernebelt, weil keine Energie mehr übrig ist, um etwas für DICH zu tun...

Wie sieht es um deine Vorhaben aus? Arbeitest du noch dran oder hast du schon aufgegeben? Vielleicht sind sie auch in Vergessenheit geraten? Ich weiß, diese Fragen machen keinen Spaß. Sie sind nicht angenehm. Dazu gehört Mut und radikale Ehrlichkeit zu sich selbst. Ohne Schönreden. Aber genau diese Eigenschaften bringen dich in deine volle Umsetzungspower!

Nimm dir Zettel und Stift und mache folgende Übung schriftlich:

ZWISCHENBILANZ: DER BLICK ZURÜCK

1. Worauf warst du in den letzten 6 Monaten stolz?

Denke über deine Erfahrungen der letzten sechs Monate nach. Dieser Schritt beinhaltet nicht nur messbare Ergebnisse und Dinge, die du erreicht hast, sondern umfasst auch, wie du dich dabei gefühlt hast. Und

die Sachen, auf die du stolz bist, können vielseitig sein. Vielleicht hast du es geschafft, dich gesünder zu ernähren, in der Arbeit ein großes Projekt abgeschlossen oder dir endlich regelmäßig Zeit für dein Training genommen und es durchgezogen. Schreib alles auf, was dir einfällt.

2. Was waren die Ziele und die Herausforderungen der letzten 6 Monate?

Viele von uns machen sich ja jedes Jahr wieder Neujahrsvorsätze. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, diese noch einmal genauer zu reflektieren. Vielleicht haben sich ja deine Prioritäten verschoben? Überprüfe, ob deine Vorsätze noch im Einklang mit dem sind, was dir HEUTE wirklich wichtig ist. Wenn dir ein bestimmtes Ziel nichts mehr bedeutet, passe es an oder streich es von deiner Liste.

Schau dir neben deinen Zielen auch dein persönliches Leben an: Fühlst du dich getrieben von deinen Zielen oder gehst du achtsam mit deiner Zeit um und schaffst einen guten Ausgleich in allen für dich wichtigen



Lebensbereichen? Indem du dich diese Dinge jetzt fragst, vermeidest du, dich selbst zu überfordern und stellst sicher, dass du am Jahresende nicht denkst, du hättest mehr aus diesem Jahr machen können.

3. Wie bist du bei diesen Zielen vorangekommen?

Alles auf Kurs und genau wie geplant? In der Realität ist das fast nie der Fall: Life just get's in the way. Das muss nicht immer schlecht sein. Wenn du aber merkst, dass du den Fokus verloren hast, überleg dir, wie du den Weg zu deinem Ziel wieder aufnehmen kannst und dann auch sicher dranbleibst. Was sind deine Herausforderungen auf dem Weg zum Ziel? Was könnten Stolpersteine sein? Indem du dir dazu vorher schon Gedanken darüber machst,

kannst du dir schon passende „Gegenstrategien“ überlegen.

4. Die Sache mit der Zeit...

Was hält dich davon ab, deine Ziele zu erreichen? Liegt es wirklich an der fehlenden Zeit? Meistens musst du für das Erreichen deiner Ziele gar nicht MEHR machen, sondern einfach etwas ANDERS machen. Wo investierst du deine Zeit? Schaust du jeden Abend stundenlang Netflix und findest einfach keine Zeit für's Gym? Oder bist du drei Stunden täglich am scrollen durch Instagram und findest keine Zeit für deine eigene Weiterbildung und eigene Projekte? Klar, ein bisschen Relaxen tut gut und wir müssen auch nicht immer produktiv sein. Zu viel davon macht uns für gewöhnlich aber auch nicht glücklich. Was sind deine

Zeitfresser und wie könntest du sie minimieren?

Schreib dir einfach mal auf, womit du deine Zeit verbringst. Das kann oft ein richtiger Augenöffner sein. In Wahrheit geht es auch nie um Zeit, sondern immer nur um Prioritäten und um den Selbstwert. Was bist du dir selbst wert? Bist du es dir selbst wert, dich zur Priorität zu machen?

5. Wozu kannst du „Nein“ sagen?

Vielleicht ist es dein Thema, ab sofort öfters „Nein“ zu sagen. Denn jedes „Nein“ ist somit ein „Ja“ zu dir und deinen eigenen Prioritäten (jedes „Ja“ zu anderen ist in dem Fall ein „Nein“ zu dir). Gab es Momente in den letzten sechs Monaten, in denen du Aufgaben, Arbeit oder vermeintliche „Verpflichtungen“ angenommen

hast, die dich von den Dingen abgehalten haben, die dir eigentlich wichtig wären?

Noch eine Sache zum „Nein“ sagen: Wir alle möchten gerne von allen gemocht werden, aber bedenke: „Everybodys Darling ist Everybodys Depp!“ Nutze doch die 2. Jahreshälfte, um jetzt wirklich dein Ding durchzuziehen und dich stolz zu machen!

FUTURE PACE: DER BLICK NACH VORNE

1. Worauf willst du dich die nächsten 6 Monate fokussieren?

Ein bewusst gesetzter Fokus wird dir helfen, das Meiste aus dem verbleibenden Jahr zu machen. Schreib dir konkrete Meilensteine auf, die du erreichen möchtest.

2. Von welchen Vorbildern möchtest du lernen?

Von Menschen, die schon dort sind, wo du hinmöchtest, kannst du jede Menge lernen. Sie haben umfangreiche Erfahrung, kennen das Gebiet, sind somit für dich eine Abkürzung und ersparen dir die Extrameile.

Besorg dir ihre Bücher, geh zu ihren Vorträgen und Seminaren, nimm an Onlinekursen teil, hör ihre Podcasts oder versuche, sie als Coach, Mentor oder Trainer zu gewinnen.

3. Was kannst du tun, um Erfolgsgewohnheiten zu entwickeln?

Es sind meistens nicht die großen Dinge, die zu tun sind, sondern die kleinen, unscheinbaren, konstanten Dinge. Ein Motto von mir ist „Konstanz geht über Brillanz“. Das bedeutet: Oft wollen wir die Dinge perfekt machen (brilliant darin sein), nehmen uns zu viel vor und scheitern daran. Viel wichtiger ist die Konstanz! Was nützt dir das perfekte Training, wenn du unregelmäßig trainierst? Hingegen wenn du konstant zum Training gehst, auch wenn du mal einen schlechten Tag hast, wirst du am Ende mit Resultaten belohnt.

Welche kleinen Schritte könntest du ab sofort in deinen Tagesablauf einbauen, die in der Summe eine enorme positive Auswirkung auf deine Ziele haben? Plane dir diese Dinge

in deinen Kalender ein – NO MATTER WHAT ziehst du sie dann auch durch!

STARTEN STATT WARTEN

Wir alle haben Dinge, die wir „bald“ machen möchten. „Bald fange ich an. Bald besteige ich diesen einen Berg. Bald kündige ich. Bald engagiere ich einen Coach. Bald ändere ich was...“

Warum nicht heute? Überleg dir jetzt drei Dinge, die du schon lange machen wolltest, und schreib eine Sache auf, die du diese Woche machen kannst, um endlich anzufangen. Welchen einen Actionstep in diese Richtung kannst du jetzt sofort machen? Dir die Bergroute ansehen? Dich auf einer Jobplattform nach einem anderen Job umsehen? Dem Coach eine unverbindliche Anfrage schicken? Dich im Fitnessstudio anmelden?

Was auch immer dieser eine Schritt ist: MACH IHN JETZT!

Viel Erfolg für die zweite Jahreshälfte!

Deine Juliana

PS: Und denk daran: Sei es dir selbst wert, dich zur Priorität zu machen!

JULIANA KÄFER

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin,
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
NLP Master & Systemischer Mastercoach
Human Resource Managerin
Piloxing Instructor

www.julianakaefer.at

Juliana Käfer



CIRCUIT TRAINING



MAG. KONRAD HÖFNER

Sportwissenschaftler,
Ausbildner an der BSPA Linz
Trainingswissenschaftler
für Herz-Kreislauftests, Autor
hoefinger.k@pulscheck.at



«
ZUM TRAININGSVIDEO

Für eine gute Haltung und Stabilität des Körpers sind kräftige Muskeln, Sehnen, Bänder in jedem Lebensalter notwendig. Dieses einfache Circuit Training ist besonders für Einsteiger geeignet und hilft vielfältige Muskelgruppen

in wenigen Minuten gemeinsam mit Stephanie Bendrat, die mehrfache Staatsmeisterin im Hürdenlauf war, zu trainieren. Aber auch Betina Pichler absolvierte die Übungen mit Schwung und Leichtigkeit beim Sommerevent im Hotel Sonne in Kirchberg.



SCHULTERN/ARME

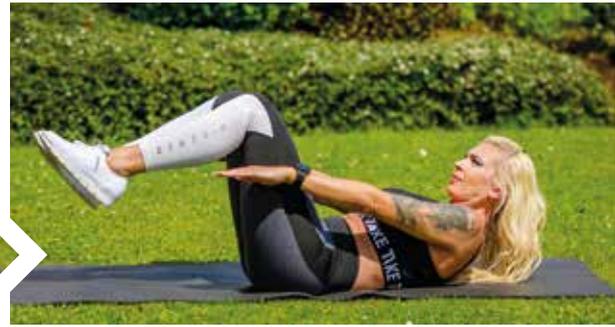
Ausgangsposition:

Schlussstand - die Beine sind leicht gebeugt - der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt - der Rücken ist dabei gerade. Heben Sie den Brustkorb an und ziehen Sie den Bauchnabel nach oben.

Bewegung:

Schwingen Sie die Arme wechselweise nach vorne und nach hinten und halten Sie die Arme für 1 - 2 Sekunden ruhig.

Wiederholen Sie die Übungen 20 - 30 x



BAUCH/GERADE

Ausgangsposition:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte und beugen Sie Ihre Beine im rechten Winkel.

Bewegung:

Heben Sie den Oberkörper vom Boden und führen Sie die Arme im rechten Winkel nach vorne - dann strecken Sie die Arme bis diese parallel zum Unterschenkel sind.

Wiederholen Sie die Übungen 20 - 30 x



BEINSTRECKER

Ausgangsposition:

Schlussstand. Stellen Sie sich aufrecht vor einen Sessel und halten Sie die Arme gebeugt in die Höhe.

Bewegung:

Setzen Sie sich auf den Sessel - berühren Sie nur kurz mit dem Gesäß den Sesselrand - stehen Sie dann wieder in den Schlussstand auf.

Wiederholen Sie die Übungen 20 - 30 x

RÜCKEN

Ausgangsposition:

Nehmen Sie die Bankstellung ein. Stützen Sie sich mit den Händen und Knien auf den Boden.

Bewegung:

Heben Sie ein Bein von der Matte und strecken Sie diagonal den Arm nach vorne - führen Sie den Ellbogen zum Knie und zurück.

Wiederholen Sie die Übung 10 x links und 10 x rechts





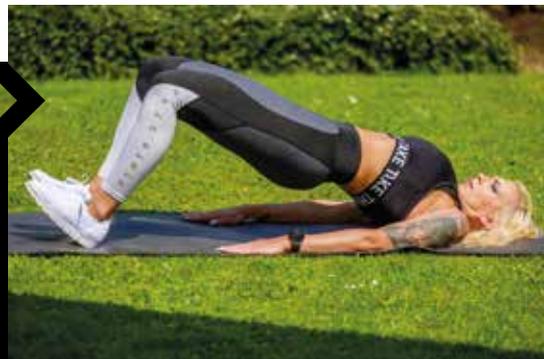
NACKEN

Ausgangsposition:

Halten Sie den Kopf gerade und verschränken Sie die Arme hinter dem Hinterkopf.

Bewegung:

Drücken Sie mit den Händen gegen den Hinterkopf - erst mit leichtem Druck 10 Sekunden, dann mit mittlerem Druck 10 Sekunden und zuletzt 10 Sekunden sehr intensiv.



GESÄß

Ausgangsposition:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte - die Arme liegen parallel neben dem Körper - winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Zehen auf.

Bewegung:

Heben Sie das Gesäß vom Boden und senken Sie es wieder ab.
Wiederholen Sie die Übungen 20 - 30 x

BAUCH/SEITLICHE SCHULTER

Ausgangsposition:

Legen Sie sich seitlich auf die Matte und stützen Sie sich auf den Unterarm, winkeln Sie das untere Bein an.

Bewegung:

Heben Sie die Hüfte von der Matte und senken Sie diese ab -

Wiederholen Sie die Übung 20 - 30 x links und 20 - 30 x rechts

Wiederholen Sie die Übung 10 x links und 10 x rechts





ARME

Ausgangsposition:

Stützen Sie sich mit gestreckten Armen gegen eine Wand - die Füße sind 1 Meter von der Wand entfernt.

Bewegung:

Beugen Sie die Ellbogen bis die Stirn knapp vor der Wand ist und strecken Sie die Ellbogen wieder.

Wiederholen Sie die Übungen 20 - 30 x

HÜFTE/GESÄß - linkes und rechtes Bein

Ausgangsposition:

Legen Sie sich seitlich auf die Matte - das untere Bein ist leicht angewinkelt, das obere ist an das andere angelehnt.

Bewegung:

Heben Sie das obere Bein soweit es geht und legen Sie es wieder ab.

Wechseln Sie nun zur anderen Seite.

Wiederholen Sie die Übungen 20 - 30 x pro Bein



BAUCH/SEITLICH

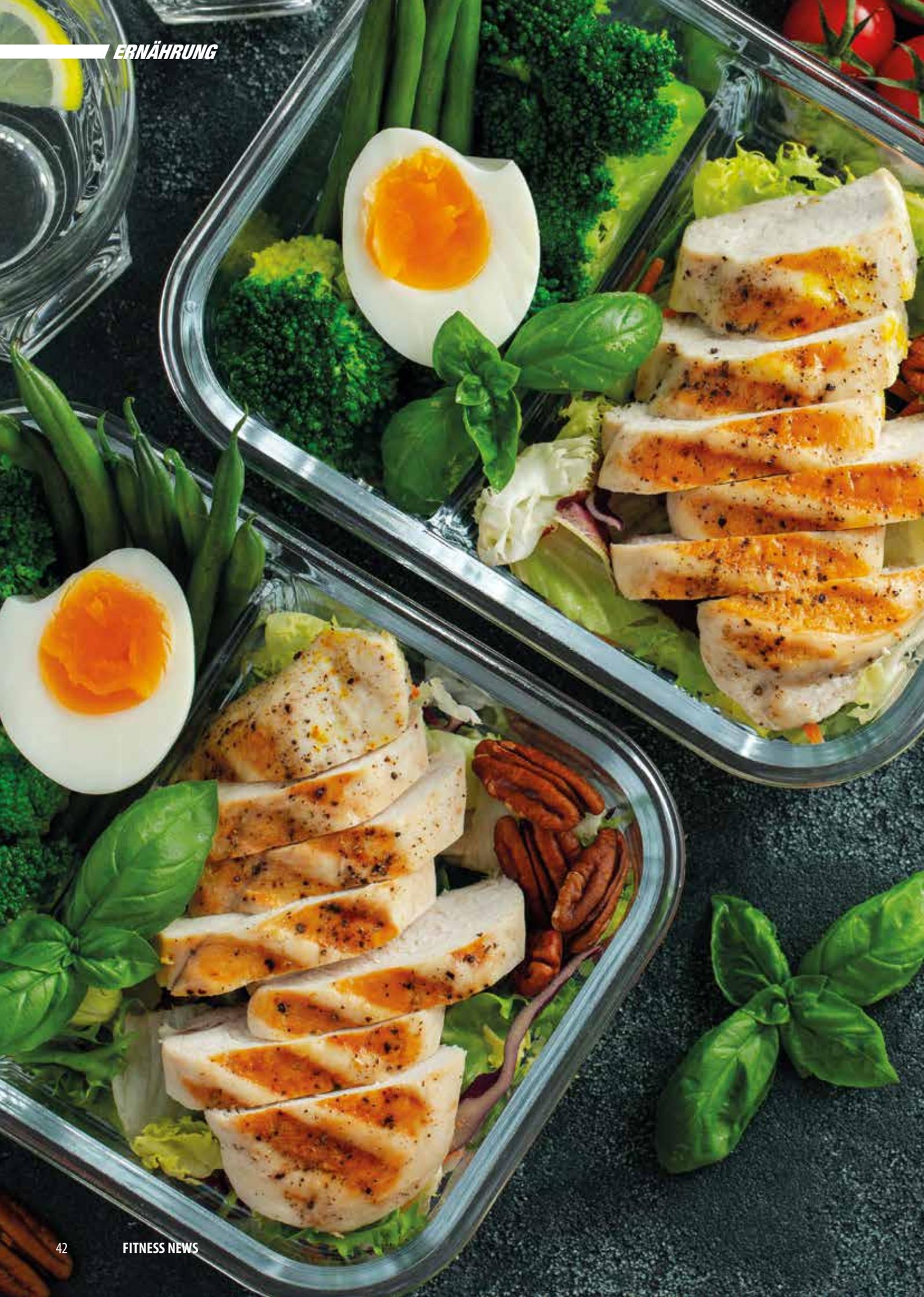
Ausgangsposition:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden - die Beine sind angewinkelt. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf.

Bewegung:

Heben Sie den oberen Rücken ca. 20 - 30 cm vom Boden ab und bewegen Sie ihn abwechselnd schräg nach vorne.

Wiederholen Sie die Übungen 20 - 30 x



MEALPREP

WIE VORKOCHEN DEN ALLTAG ERLEICHERT

Die Begriffe Meal Prep, Meal Preparation, Essensvorbereitung oder ganz einfach Vorkochen sind (im wahrsten Sinne des Wortes) in aller Munde.

Die Strategie kann sehr hilfreich sein, wenn man in Bezug auf seine Ernährung strukturiert und durchgeplant durch die Woche kommen will. Zudem lässt sich einfach Zeit und auch Geld sparen. Und ganz nebenbei fallen die lästigen Kochsessions mit knurrendem Magen weg – einfach Kühlschrank auf und die Mahlzeit ist schon bereit!

Ursprünglich kommt der Trend aus der Fitnessszene in den USA – inzwischen ist er bis zu uns in den deutschsprachigen Raum herübergeschwappt. Man kann zwischen verschiedenen Formen des Mealpreps unterscheiden. Die einfachste Möglichkeit ist es, am Abend die doppelte Portion zu kochen und die übrig gebliebene Hälfte am nächsten Tag in die Arbeit, Schule, Uni, ... mitzunehmen. Wer gerne für eine etwas längere

Zeit plant und versorgt sein möchte, für den kann es hilfreich sein, zwei fixe „Mealprep-Tage“ pro Woche einzuplanen. So kocht man zum Beispiel am Sonntag für die kommenden drei Tage – Montag, Dienstag und Mittwoch – vor und wiederholt das Ganze am Mittwoch für die restlichen zwei Tage.

Worauf ist es hilfreich im Vorhinein bei der Planung zu achten?

- Überleg dir bereits im Vorhinein, welche Gerichte du vorbereiten willst und schaue im Idealfall, dass sich die Zutaten wiederholen und du möglichst wenig vorbereiten musst.
- Schreib dir eine exakte Einkaufsliste, welche mit den geplanten Gerichten übereinstimmt.
- Vergiss die Zwischenmahlzeiten nicht und plane auch diese bei deinen Überlegungen zum Einkaufen mit ein.
- Die richtigen Behälter sind das A & O, damit dein Mealprep auch am zweiten und dritten Tag noch schmeckt – im Idealfall sind sie luft-

dicht, auslaufsicher, schadstofffrei, mikrowellen- und spülmaschinengeeignet und gefrierfest.

Achte darauf, dass deine Mahlzeiten nach dem Tellersystem zusammengestellt sind und alle Makronährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette – und Gemüse oder Obst enthalten. Dies sorgt dafür, dass du lange satt bleibst, dein Blutzucker keinen extremen Schwankungen ausgesetzt ist und du optimal versorgt bist.

Du kannst das Ganze mit einem Baukastensystem vergleichen, wo du dir von jeder Kategorie etwas herauspickst und dies kombinierst. So werden deine Speisen nicht langweilig und auch dein Körper freut sich über die Abwechslung.

Kohlenhydratquelle (ca. ¼ der Portion):

- Amaranth
- Bulgur
- Couscous
- Gerste
- Hirse
- Quinoa
- Reis



- (Süß-)Kartoffeln
- (Vollkorn-)Brot
- (Vollkorn-)Nudeln
- ...

Eiweißquelle (ca. ¼ der Portion):

- Ei
- Fleisch (Faschiertes, Filet, Schinken, Hähnchenbrust, ...)
- Fisch (Lachsfilet, Räucherlachs, Garnelen, heimische Fische, ...)
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Kidneybohnen, Käferbohnen, Linsen, Erbsen, Edamame, ...)
- Milchprodukte (Käse, Topfen, Skyr, Hüttenkäse, Frischkäse, ...)
- Seitan
- Tofu/Tempeh
- ...

Gemüse (ca. ½ der Portion):

je nach Saison – auch TK-Gemüse gut einsetzbar.

Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Karotte, Kohlsprossen, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Romanesco, Rote Bete, Rotkraut, Salat (Chicoreé, Vogerl-, Endivien-, Kopfsalat, ...), Sellerie, Spargel, Spinat, Tomate, Weißkraut, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebel, ...

Dips/Saucen/Dressings:

- Currytopfen
- Guacamole
- Hummus
- Kräutertopfen
- Nussmus
- Pesto
- Sojasauce
- Tomatensauce
- ...

Wenn du nun die einzelnen Komponenten vor- und zubereitet hast, macht es Sinn, dass du die Zutaten getrennt voneinander aufbewahrst. Nehmen wir als Beispiel ein buntes Gemüsecurry mit Tofu oder Hähnchen und Reis – bewahre das Curry und den Reis in getrennten Behältern auf und gib sie erst am Morgen, an dem du die Portion essen wirst, in eine gemeinsame Box zum Mitnehmen. So bleiben die einzelnen Komponenten frischer und saugen sich nicht voll.

Sonstige Tipps

- Gerichte wie Suppen, Eintöpfe und Curry lassen sich sehr gut in größeren Portionen vorbereiten und einfrieren. Dies ist praktisch für Tage, an denen es schnell gehen muss und keine Zeit für Mealprep war.

- Auch das Frühstück lässt sich sehr gut vorbereiten, jedoch immer am besten frisch am Vorabend.
- Kräuter und Gewürze lassen gleiche/ähnliche Speisen gleich ganz anders schmecken und bringen Abwechslung in deine Standardgerichte.
- Bereits kleine Handlungen ersparen viel Zeit (zB Obst/Gemüse für den nächsten Tag bereits schneiden und inzwischen luftdicht im Kühlschrank aufbewahren).
- Beschrifte die Boxen mit deinem vorbereiteten Essen mit dem Inhalt und dem Datum der Zubereitung – egal, ob du sie im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrst. So sparst du dir das Raten ;)

Zum Abschluss findest du hier noch einige Ideen für deine nächste Mealprep-Session – deiner eigenen Phantasie sind jedoch natürlich keine Grenzen gesetzt!

Frühstück:

- Overnight Oats mit Obst und Nüssen/Nussmus
- Porridge mit Obst und Nüssen/Nussmus
- Frühstücksmuffins



Jasmin und Carmen Klammer.
www.klammers.at

- Joghurt mit selbstgemachtem Granola und Obst
- Brot mit Aufstrich und/oder hartgekochtem Ei und Gemüse

Hauptspeisen:

- diverse Suppen mit (Vollkorn-)Brot
- Wraps
- Curry mit Reis
- Eintöpfe
- Salad Jars/Bowls
- Couscous-/Quinoa-Salat
- Ofengemüse mit Hüttenkäse oder Feta
- verschieden belegte Brote mit Gemüseohkost

Zwischenmahlzeit:

- Obst
- Joghurt
- (Protein)Pudding
- Nüsse
- Buttermilch
- Gemüsesticks mit Dip
- Protein-/Nussriegel
- Energyballs

Mahlzeit und happy Mealprepping!

Dieser Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit Diätologin Miriam Vötter erstellt.

Quellen:

Rewe (o. J.). Meal-Prepping – so geht Vorkochen heute. Zugriff am 02.06.2022 unter <https://www.rewe.de/ernaehrung/meal-prepping/>
Upfit (2022). Abnehmen? Muskelaufbau? Meal Prep! – So erreichst du deine Ziele und sparst Zeit. Zugriff am 02.06.2022 unter <https://upfit.de/coach/meal-prep/>



70 EIN RUNDER GEBURTSTAG



Nun bin ich eigentlich jemand, der seine Geburtstage nicht wirklich groß feiert. Da mein 70er heuer aber genau in die Zeit des FITNESS CAMPS fiel, war der nicht ganz zu verheimlichen. Ich hatte aber nicht damit gerechnet, dass meine Tochter Pia, ohne dass ich es mitbekommen hatte, sich die Mühe machte, eine ganz private FITNESSNEWS Ausgabe zu gestalten. Meine Gattin Erika kontaktierte viele meiner jahrzehntelangen Freun-

de, Wegbegleiter und Partner, die mir in dieser Sonderausgabe gratulierten. Am ersten Abend des Camps überraschte mich Joachim G. Hallwachs, mit dem mich auch schon seit 1986 eine langjährige Freundschaft verbindet, mit einem Rückblick auf mein Wirken in der Fitnessbranche und was in meinem Geburtsjahr so alles passierte. Der musikalische Geburtstagsgruß kam dann zum Abschluss via Leinwand von Musical Star Veronika

Riedl mit dem Frank Sinatra Evergreen „My Way“. Musikalische Grüße gab es übrigens auch per Whatsapp von Seer Mastermind Fred Jaklitsch und Austropop-Legende Robinson. Ein großes Dankeschön an alle, die wirklich bewegende Worte zu meinem Geburtstag gefunden haben. Danke aber vor allem für die langjährigen Freundschaften und Partnerschaften. In diesem Sinne, herzlichst euer Peter Papula



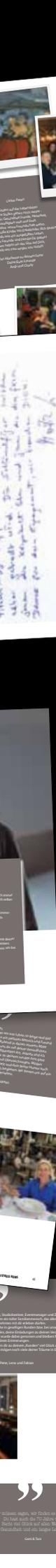


HAPPY BIRTHD

editorial

LIEBES PAAR

Wir die Autoren (du und ich) freuen uns sehr, dass du dein Geburtstag feierst. Du bist ein Mensch, der die Welt um sich herum mit seiner Wärme, seinem Lächeln und seiner Energie erfüllt. Du bist ein Mensch, der die Welt um sich herum mit seiner Wärme, seinem Lächeln und seiner Energie erfüllt. Du bist ein Mensch, der die Welt um sich herum mit seiner Wärme, seinem Lächeln und seiner Energie erfüllt.





LASST UNS DEN TRAININGSRAUM

BUNTER UND INKLUSIVER GESTALTEN!

Unter dem Motto „Geht nicht, gibt's nicht“ hat das Feel Well ein Projekt geschaffen, um die Eingliederung und die Akzeptanz von Menschen mit Behinderung in die Gesellschaft zu fördern. Zu diesem Zweck werden Trainer/innen im richtigen Umgang mit Menschen mit Behinderung geschult. Mit einem kleinen Beitrag können die Mitglieder der beiden Feel Well Studios Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung dabei unterstützen und ihnen ein kostenfreies Training unter fachlicher Betreuung ermöglichen.

Viola Lugmayr Trainerin aus Leidenschaft

Nach 8 Jahren im Georg von Peurbach-Gymnasium zog es die engagierte Oberösterreicherin in die Vereinigten Staaten. Dort absol-

vierte sie an der College Tennis and Slippery Rock University in Pennsylvania als Colleg Tennis Athletin ihren Bachelor of Science in Sportwissenschaften. Zusätzlich besuchte sie Kurse zu den Themen „Disability Sport in the 21st Century: A global perspective and inclusive Leisure Services“ wo Inhalte zum Sport für Menschen mit Behinderung, Rechte für Menschen mit Behinderung und gesellschaftliche Inklusion von Menschen mit Behinderung gelehrt wurden. Eine der Vortragenden, Wendy Fagan, ist die Gründerin der non-profit Organisation „Envision Blind Sports“. Die veranstalten für Kinder mit Sehbeeinträchtigung und Blindheit und deren Geschwistern, diverse Sportcamps und Sporttage (Tennis, Klettern, Kajak, Fußball, Skifahren, Snowboarden).

Weiters wurden an der Slippery Rock University verschiedenste Behindertensportevents wie Boccia oder Rollstuhlrugby veranstaltet, wo viele Studentinnen als freiwillige Helfer tätig waren.

Auch Viola war als Helferin dabei. In Folge interessierte sie sich für das Behindertensport Angebot für Kinder und Erwachsene in Österreich. Dabei stieß sie auf das ITF-Tennisturnier für Rollstuhlfahrer in Groß Siegharts (NÖ). Dort lernte sie einige internationale Profis aus den Niederlanden, Großbritannien, Amerika usw. kennen. Einer der Sportler ist Rollstuhltennistrainer an der University of Arizona, welchen sie dort für eine Woche beim Training begleiten durfte.

Nach ihrem Studienabschluss in Amerika bewarb sich Viola beim Österreichischen Behinderten-

„Sport fördert nicht nur die Gesundheit, sondern dient zur Entfaltung der Eigeninitiative, festigt das Selbstwertgefühl und stärkt das Selbstvertrauen“



HANS-JÖRG HUEMER
Geschäftsführer Feel Well
Initiator des Projekts

sportverband (ÖBSV) und war dort als „Bewegungs- & Informations-Coach“ tätig. Zu ihren Aufgaben zählte das Programm für die „Integra-Messe“ zu organisieren, Bewegt im Park Trainings, Vereinstrainings- und Sportwochen zu planen und durchzuführen. Dazu gehörte auch Sportler in Vereine zu integrieren und als Bindeglied zwischen dem Landesverband und dem ÖBSV und dessen Vereinen zu vermitteln.

Career Highlights

- 96 Career Wins
- 2018 – 2019 PSAC Champion Scholar
- Two-time All PSAC West honoree
- 2018 – 19 Arthur Ashe Leadership and Sportsmanship Award
- 2019 – 20 ITA Atlantic Region Doubles champion (with Lois Page)
- 2019 - 20 PSAC Doubles champion (with Lois Page)
- 2019 – 20 ITA All-American

Seit Herbst 2020 ist Viola Lugmayr Personal Trainerin und Sportwissenschaftlerin im Fitnessclub Feel Well in Linz. Seit 2021 studiert sie an der IMC FH Krems Physiotherapie. Sie ist Instruktorin für Behindertensport (Tennis, Allgemeine Fitness/Krafttraining). Dazu auch Vortragende bei Fortbildungen für den Österreichischen Behindertensportverband. Bleibt nur zu sagen – Chapeau Viola



Viola beim Training mit Martin



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.

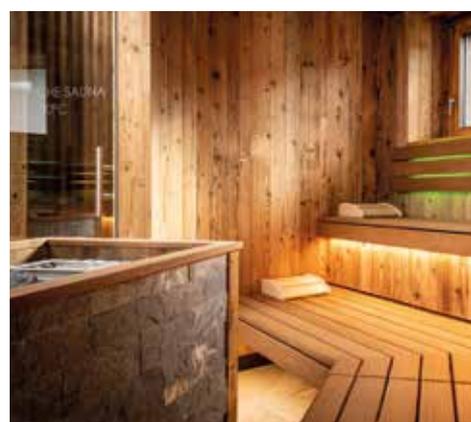
RUHA WEST – Filiale Standort Niedersill:

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 Niedersmill
T: +43 6548 201 92
F: +43 6548 201 92 70
E: ruhawest@ruha.at

TECHNOGYM APP, SUPERIOR RESULTS FASTER.



Ob zu Hause, im Fitnessstudio, im Hotel oder draußen, mit der Technogym App können Sie Ihr Workout mit Körpergewichtsübungen oder Equipment anpassen: freie Gewichte, Laufbänder, Radtrainer und vieles mehr.



Download
Technogym App



the fitness company Handels GesmbH | A-4060 Leonding | Kornstraße 1
Tel: 0732/67 1000 Fax: 0732/67 1000-10 | E-Mail: inof@fitnesscompany.at

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

www.technogym.com

