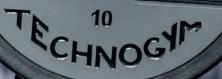
ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 2 2024 Österreich \in 4,--Schweiz CHF 5,--Deutschland \in 4,--

ERNÄHRUNG bei Stress

FITINSIDER News & People FIBO RÜCKBLICK
Fitness, Wellness
& Gesundheit

LASK



Eine dynam

DBWI

BUNDES





INHALT













- 6 **Technogym und Lask** Eine dynamischen Partnerschaft
- **10 Let's Move Challenge**Die Dynamik der Bewegung hält an
- **12** Fitness neu gedacht Fitness und KI
- **16 FIBO 2024**Milliardenmarkt Fitness wächst weiter
- **24 Die Zukunft der Fitnessbranche** Vom Analogen zum Vernetzten

- **27 Eventtipp**Fitness Camp in Hopfgarten
 - 8 **DIE FITMACHER** Revolutionieren Sie ihre Gesundheit
- 33 Ärztefortbildung im Fitcenter Hallein
- **36 Life Coach Juliana Käfer** Frühlingszeit Neustartzeit
- **42 Ernährung bei Stress** Die Klammer Sisters
- 50 RUHA Ihr Wellnesspartner



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.



FITNESSNEWS CAMP2024

28. – 30. JUNI

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



FITNESS & FUN IM SPORTRESORT DAS HOHE SALVE HOPFGARTEN IN TIROL

Verbringen Sie 3 Tage/2 Nächte inklusive Halbpension 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 an einem Ernährungs- und Trainings-Workshop, bei einer Yoga-Einheit und vielen anderen Aktivitäten teilnehmen. Bei der FITGALA am Samstag-Abend sind Sie als VIP-Gast mit dabei.







FITNESSNEWS
PREISPAUSCHALE
EUro

349,
Pro Person

SPORT MESSE RIED

Seit vielen Jahren ist FITNESSNEWS als Medienpartner auf der Sport Messe in Ried vertreten. Heuer wurde dort der druckfrische FITNESS GUIDE 2024 präsentiert und die Besucher konnten sich am FITNESSNEWS Stand den Guide gleich mit nach Hause nehmen. Mit vor Ort waren auch die FITNESS MODELS Carmen Tudoricescu und Bettina Pichler. Der FITNESS GUIDE ist das Nachschlagewerk für alle, die sich für die Themen Fitness und Gesundheit interessieren, mit vielen spannenden und informativen Berichten.



PILOXING BEAT

Viveca Jensen und Cortney Gornall, die Piloxing Gründerinnen kamen aus LA zum Piloxing Beat nach Marchtrenk. Knapp 150 Teilnehmerinnen waren mit Begeisterung dabei und brachten bei den gebotenen Programmen die Muskeln zum Brennen. Organisiert wurde das Event von den Piloxing Sisters. Das sind 6 Powerfrauen, die ihre Leidenschaft für Fitness leben, feiern und an ihre Teilnehmerinnen weitergeben. Foto: Anita Müller (rechts) und Elma Ibradzic beim Relaxen mit dem FITNESS GUIDE, den alle Teilnehmerinnen in ihrem Goodie Bag fanden.





Starke Branche

Endlich erfährt unsere Branche den verdienten Aufwind! Eine äußerst erfolgreiche FIBO mit über 100 Tsd. Besuchern liegt hinter uns und zeigt, wie breit Gesundheit und Fitnesslifestyle in der Gesellschaft angekommen ist. Und auch die aktuellen Zahlen der Fitnessbranche sprechen eine deutliche Sprache: Die Fitness- und Gesundheitsbranche kommt zurück zu alter Stärke und ist und bleibt ein Zukunftsmarkt mit einem vielversprechenden Wachstumspotenzial.

Rückenwind klug und vorausschauend nutzen

Was ist zu tun, wenn nichts zu tun ist? Richtig ist sicher, dass die jetzige Zeit (-enwende) sich stark auf die kommenden Jahre auswirken wird und es vermutlich herausfordernd bleibt, ein Unternehmen in dieser Dynamik stabil zu halten, dieses sowie alle Mitarbeiter und Kunden sicher in die Zukunft zu führen.

Für Fitnessstudios stellt sich zudem die Frage, wie sie sich in diesem dynamischen Markt positionieren können, um einen entsprechenden Anteil am Wachstum zu generieren.

Das bedeutet, sich jetzt eben nicht zurückzulehnen und auf dem Erfolg des 1. Quartals auszuruhen, sondern vielmehr genau jetzt die Weichen für ein erfolgreiches Business im Sommer und auch Herbst vorzubereiten und für finanzielle Sicherheiten (vor-) zu sorgen.

Marcel Heinze, Senior Consultant Tel. 06582 71691 office.austria@aciso.com







TECHNOGYM UNDLASK

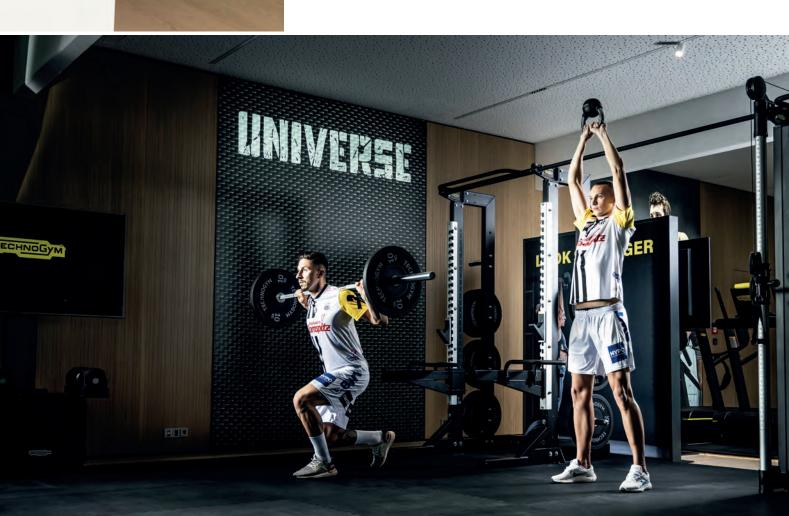
EINE DYNAMISCHE PARTNERSCHAFT FÜR HÖCHSTLEISTUNGEN



er renommierte Fitnessgeräte Hersteller Technogym hat in Österreich einen bedeutenden Schritt in Richtung Spitzenleistung im Fußball unternommen, indem er eine langfristige Partnerschaft mit dem LASK eingegangen ist. Diese Zusammenarbeit markiert einen Meilenstein für den Verein, da sie den Athletikern des LASK Zugang zu modernsten Trainingsmöglichkeiten in der neuen Raiffeisen Arena ermöglicht.

In den Räumlichkeiten der Raiffeisen Arena steht den Schwarz-Weißen ein hochmodernes Fitnessstudio auf über 600 m² zur Verfügung, das gemeinsam mit Technogym errichtet und mit den hochwertigsten Trainingslinien von Technogym ausgestattet wurde. Diese Partnerschaft bietet dem LASK nicht nur hochmoderne Trainingsmöglichkeiten, sondern auch Zugang zum exklusiven Technogym Champions Programm, das maßgeschneiderte Fitnessgeräte, innovative Trainingsmethoden und Datenanalysen umfasst, um maßgeschneiderte Trainingslösungen zu bieten.

Darüber hinaus werden im Rahmen dieser Partnerschaft auch neue





Technologien gemeinsam erprobt, um die Effizienz und Leistungsfähigkeit sowohl des LASK als auch von Technogym zu steigern. Dieser Ansatz zielt darauf ab, durch die Zusammenarbeit beider Parteien ein enormes Ergebnis zu erreichen, das innovative Höchstleistungen im Sport ermöglicht.

Das Technogym Champions Programm unterstreicht das Bestreben nach nachhaltigen Spitzenleistungen sowie das gemeinsame Bestreben von LASK und Technogym, die Athleten mit den bestmöglichen Trainingsbedingungen auszustatten, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. LASK-CEO Dr. Siegmund Gruber zeigt sich begeistert von

den neuen Fitnessgeräten und hebt hervor, dass die Partnerschaft dem Verein in mehreren Bereichen bedeutende Vorteile verschafft, insbesondere im Trainingsbetrieb, in der Trainingsvorbereitung sowie in der Regeneration.

Technogym-CEO Gottfried Wurpes betont die Wichtigkeit der Partnerschaft und das innovative Potenzial des Technogym Champions Programms, das darauf abzielt, die Spieler des LASK mit individuellen Trainingslösungen zu unterstützen. Diese Kooperation ist ein klares Bekenntnis zur Innovation und Spitzenleistung im Sport, das beiden Marken zugutekommen wird.

Insgesamt ist die Partnerschaft zwi-

schen dem LASK und Technogym eine vielversprechende Allianz, die die visionäre Zusammenarbeit beider Parteien betont und die Vision von Innovation und Höchstleistung im Sport verkörpert. Wir sind gespannt darauf, welche Erfolge diese dynamische Partnerschaft in Zukunft hervorbringen wird. Möge diese Allianz nicht nur der Förderung von Innovation und Spitzenleistungen dienen, sondern auch Athleten und Sportbegeisterte österreichweit inspirieren. Gemeinsam sind wir bestrebt, neue Wege zu gehen und die Grenzen des Möglichen zu erweitern, im Sport und darüber hinaus, denn erst wenn wir gemeinsam wachsen, können wir wirklich Großes erreichen, betont Technogym-CEO Gottfried Wurpes.





ie "Let's Move for a Better World" Challenge von Technogym, eine weltweite Initiative gegen Bewegungsmangel und Übergewicht, hat in Österreich neue Maßstäbe gesetzt. Mit 5.516 motivierten Teilnehmer:innen aus 59 Clubs übertraf die Kampagne alle Erwartungen und unterstrich das wachsende Bewusstsein für Gesundheit und Fitness im Land.

"Die Begeisterung und das Engagement, das wir dieses Jahr erlebt haben, waren überwältigend. Nach dem großartigen Erfolg im letzten Jahr, konnten wir die Messlatte noch höher legen. Dieses Ergebnis zeigt deutlich, wie engagiert unsere Community ist, um einen gesünderen Lebensstil zu fördern", äußerte sich Gottfried Wurpes, CEO der "fitness company group".

DIE DYNAMIK DER BEWEGUNG HÄLT AN

Rekordteilnahme und herausragende Leistungen

Die Kampagne erreichte einen neuen Höhepunkt: Insgesamt wurden 21,8 Millionen MOVEs gesammelt, womit sich Österreich den 7. Platz auf der globalen Bühne sichern konnte. Besonders hervorzuheben ist das MyGym Prime Salzburg Süd, das mit 2,1 Millionen MOVEs die Rangliste anführte und als strahlendes Beispiel für Zielstrebigkeit stand. Fünf weitere Fitnessstudios haben großartige Leistungen erbracht und konnten

das Ziel von über 1.000.000 MOVEs erreichen: Aktivwelt Tirol, Clever Fit Leoben, Morefit Gleisdorf, Ladies Best Leonding und Clever Fit Rosental.

Eine globale Bewegung

"Let's Move" hat sich längst von einer Kampagne zu einer Bewegung entwickelt, die weltweit Menschen inspiriert. Die Initiative hat dieses Jahr insgesamt 107.000 Teilnehmer:innen in über 130 Ländern motiviert, zusammen mehr als 345 Millionen MOVEs zu sammeln. Jeder MOVE trägt nicht nur zur persönlichen Gesundheit bei, sondern unterstützt auch gemeinnützige Zwecke durch die Spende von Technogym-Equipment an lokale

Schulen oder Wohltätigkeitsorganisationen. Darüber hinaus führte die Challenge zu einer Zunahme bei den Mitgliedschaften und Besuchen sowie einem starken Echo in den sozialen Medien.

Neben den beeindruckenden Zahlen sind es die Geschichten hinter den MOVEs, die die wahre Essenz von "Let's Move" ausmachen. Die Challenge hat die Fitnessstudios belebt, den Gemeinschaftssinn gestärkt und zu einem gesünderen Lebensstil motiviert.

Ein Blick in die Zukunft

Die Challenge geht weit über das individuelle Training hinaus und adressiert ein globales Gesundheitsproblem: die steigende Rate von Übergewicht und die damit verbundenen Risiken. Technogym hat diese Initiative 2014 ins Leben gerufen und bekräftigt mit jedem erfolgrei-

chen Jahr das Ziel, zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil weltweit zu motivieren.

"Wir sehen einer Zukunft entgegen, in der Bewegung nicht nur ein Teil unseres täglichen Lebens ist, sondern eine Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Rekordzahlen dieses Jahres sind ein starkes Zeichen dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind", schließt Gottfried Wurpes ab.













ie Fitnessbranche erlebt einen Wandel durch die Integration von künstlicher Intelligenz (KI). Diese Technologie bietet zahlreiche Vorteile, von der Automatisierung von Aufgaben bis zur Verbesserung der Kundenbindung. KI-Systeme ermöglichen automatisierte Kundenkommunikation,

personalisierte Trainingspläne und effiziente Mitgliederverwaltung.

Zeitersparnis: KI kann Aufgaben automatisieren, wie das Beantworten von E-Mails über Öffnungszeiten oder Abonnements, und somit mehr Zeit für Trainingssitzungen und Kundenbeziehungen ermöglichen.

Personalisierung: KI kann personalisierte Trainings- und Ernährungspläne erstellen, die auf individuelle Fitnesslevel, Ziele und Vorlieben zugeschnitten sind. Dadurch erhält jeder Kunde maßgeschneiderte Lösungen in kürzerer Zeit.

Maßgeschneiderte Angebote: Durch personalisierte Trainingspläne und Er-

nährungspläne, die von KI erstellt werden, können Fitnessfachleute effizienter individuelle Angebote bieten und somit die Kundenbindung und Zufriedenheit steigern.

Kundensupport: KI-gesteuerte Chatbots oder virtuelle Assistenten können Kundenanfragen rund um die Uhr beantworten und sofortige Hilfe bieten, was zu schnelleren Reaktionszeiten und einer geringeren Arbeitsbelastung für Mitarbeiter führt.

Kundenverständnis: KI kann Daten analysieren und wertvolle Erkenntnisse liefern, um das Verhalten und die Vorlieben der Kunden besser zu verstehen. Durch das Verständnis von Trends können gezielte Verbesserungen vorgenommen und die Kundenloyalität erhöht werden.

Marketing: KI kann bei der Vermarktung des Fitnessunternehmens helfen, indem es hilft, die richtigen Zielgruppen anzuziehen und personalisierte Werbung zu schalten. Durch die Analyse von Daten aus verschiedenen Quellen kann KI Muster und Interessen identifizieren, die zur Entwicklung gezielter Marketingkampagnen genutzt werden können.

Automatisierung von Aufgaben: KI kann repetitive Aufgaben wie Kundenkommunikation, Mitgliederverwaltung und Terminplanung automatisieren, was Zeit und Ressourcen spart.

Personalisierte Trainingspläne: KI kann individuelle Trainingspläne basierend auf den Fitnesszielen, Vorlieben und dem Fitnesslevel der Mitglieder erstellen, um das Training effektiver und motivierender zu gestalten.

Verbesserte Kundenbindung: Durch personalisierte Angebote, sofortigen Kundensupport und individualisierte Trainingsprogramme können Fit-

nessstudios die Kundenbindung erhöhen und die Kundenzufriedenheit verbessern

Effiziente Mitgliederverwaltung: Klgesteuerte Systeme können den Check-in-Prozess beschleunigen, Mitgliedschaftsdaten verwalten und die Kapazitäten einer Anlage effizienter nutzen.

Datenbasierte Entscheidungsfindung: Durch die Analyse von Daten können Fitnessstudios Trends erkennen, Kundenbedürfnisse besser verstehen und datengestützte Entscheidungen treffen, um ihre Dienstleistungen kontinuierlich zu verbessern. Die Integration von künstlicher Intelligenz (KI) und Biometrie in der Fitnesswelt verspricht, das Fitnesstraining auf ein neues Niveau zu heben und personalisierte Erfahrungen zu bieten, die bisher undenkbar waren.

Fortschrittliche KI-Algorithmen: Fitness-Apps und Wearables nutzen fortschrittliche KI-Algorithmen, um Daten aus verschiedenen Quellen zu sammeln und individuelle Trainingspläne zu erstellen. Diese Pläne berücksichtigen nicht nur die Fitnessziele eines Benutzers, sondern auch seine aktuellen körperlichen Fähigkeiten, Vorlieben und sogar die Umweltbedingungen.

Verwendung von Biometrie im Fitnesstraining: Biometrische Daten wie Herzfrequenz, Schlafmuster, Körpertemperatur und genetische Informationen werden verwendet, um den individuellen Gesundheitszustand zu überwachen. Dies ermöglicht eine Echtzeit-Anpassung von Trainingsplänen und Ernährungsempfehlungen, um Überanstrengung zu vermeiden und die Effektivität des Trainings zu steigern.

Die Integration von KI und Biometrie

bietet Vorteile für Einzelpersonen, Trainer und Fitnessstudios. Trainer können ihre Kunden besser betreuen, indem sie auf umfassende Daten zugreifen und maßgeschneiderte Ratschläge geben. Fitnessstudios können ihre Dienstleistungen verbessern und sicherstellen, dass das Training sicher und effektiv ist.

Jedoch sollte die Datensicherheit nie aus den Augen verloren werden, insbesondere bei der Verwendung von sensiblen biometrischen Daten. Die Nutzung von künstlicher Intelligenz (KI) in der Fitnessbranche hat in den letzten Jahren stark zugenommen und bietet viele Möglichkeiten für Fitnessanwendungen. Von virtuellen Coaching-Anwendungen bis hin zu personalisierten Trainingsempfehlungen gibt es zahlreiche praktische Anwendungen für KI in der Fitnesswelt.

Virtuelle Coaching-Anwendungen - KI-Coaching-Apps analysieren Übungsaufzeichnungen in Echtzeit mithilfe von Computer Vision und Bewegungsanalyse, um personalisiertes Feedback zu geben und die Übungstechnik zu verbessern.

Personalisierte Trainingsempfehlungen - KI-gestützte Apps können individuelle Trainingspläne erstellen, die auf Fitnessziele, Trainingshistorie und Vorlieben zugeschnitten sind, was das Engagement und die Motivation der Benutzer erhöhten.

Rehabilitationslösungen - KI kann im Rehabilitationsprozess eingesetzt werden, um personalisierte Anleitung und Unterstützung zu bieten und den Fortschritt der Benutzer zu überwachen.

All-In-One-Coaching-Bots - Diese Bots integrieren verschiedene Kl-Technologien, um Sportlern umfassende Unterstützung zu bieten, einschließlich Technikanleitungen, Übungsauswahl und Ernährungsempfehlungen.



Die Einführung von KI in der Fitnessbranche bietet zwar viele Vorteile, birgt aber auch Herausforderungen wie technische Einschränkungen, Datenschutzbedenken und die Notwendigkeit, das Vertrauen der Benutzer zu gewinnen. Dennoch bietet die rasante Weiterentwicklung der künstlichen Intelligenz große Chancen für Gründer von Fitness- und Sport-Startups, um innovative Lösungen anzubieten und die Effizienz

im Fitnessbereich zu steigern. Dieser Text wurde mit Hilfe von KI erstellt und führte so zu einer deutlichen Reduktion des Zeitaufwandes in der Recherche.

Die wichtigste Botschaft für die Branche

Die KI wird niemals einen Trainer oder ein Fitnessstudio ersetzen. Aber ein Trainer oder ein Fitnessstudio ohne KI wird durch einen Trainer oder ein Fitnessstudio ohne KI ersetzt werden. Also unbedingt rasch damit beschäftigen. Die Entwicklungskurve der Kl verläuft exponentiell und je später man startet, desto mehr gelangt man ins Hintertreffen und holt sehr schwer bis kaum auf.





FITNESSNEWS

ÖSTERREICHS FITNESS & LIFESTYLE MAGAZIN



ABO-Bestellungen per E-Mail an:

office@fitnessnews.at

oder telefonisch unter: 0650/24 36 389





ie innovativ die Fitnessbranche ihrer Verantwortung für die Gesunderhaltung der Gesellschaft gerecht wird, hat sie eindrucksvoll vom 11. bis 14. April auf der FIBO in Köln gezeigt. Über 1.000 Aussteller und Partner sorgen für grenzenlose Begeisterung bei 129.668 Besuchern aus 114 Ländern.

"Mit dem Angebot in den 10 Messehallen sowie unserem Programm ist die FIBO 2024 ein Spiegelbild der sich wandelnden Gesundheitslandschaft. Mit dem EHFF als Auftakt, dem FIBO Campus und über 400 weiteren Sessions in den vier Messetagen haben wir das Thema Gesundheit für jeden erlebbar gemacht. Wir sehen eine Bereitschaft der Besucher, in ihre Gesundheit



zu investieren und das schlägt sich auch auf die Geschäfte der Aussteller nieder, die von erfolgreichen Abschlüssen berichten," fasst Silke Frank, Event Director der FIBO, die positive Stimmung in den Messehallen zusammen

Die Kraft der Fitness

Die Fitness- und Gesundheitsbranche wächst weiter stark. Das zeigen die Eckdaten der deutschen Fitnesswirtschaft 2024 des DSSV e. V., die in Kooperation mit Deloitte und der DHfPG durchgeführt wurde. Die

Mitgliederzahlen stiegen auf 11,3 Millionen und auch der Gesamtumsatz der Branche wächst auf 5,44 Milliarden Euro. Eine Entwicklung, die sich auch über Deutschland hinaus in Europa zeigt. Mit 67,7 Millionen Mitgliedern in europäischen



Fitness- und Gesundheitsanlagen und einem Gesamtumsatz von 31,85 Milliarden Euro zeigt sich auch hier ein starkes Wachstum. "Auf der Grundlage des in unserer Forschung gezeigten Wachstums, der Prognose für 2024 und der Gespräche mit Betreibern, sind wir zuversichtlich, EuropeActives Zielsetzung von 100 Millionen Mitgliedern in Fitnessund Gesundheitszentren bis 2030 zu erreichen", zeigt sich Branchenexperte Herman Rutgers optimistisch.

"Gesundheit, Fitness und ein langes, lebenswertes Leben rücken für immer mehr Menschen in den

Mittelpunkt und sind ein wichtiger Zukunftsmarkt. Ob technologisch oder gesellschaftlich: Die FIBO wird die Potentiale in nahezu allen Bereichen weiter sichtbar machen und die Entwicklung der Fitness- und Gesundheitsbranche aktiv mit vorantreiben", so Michael Köhler, Geschäftsführer des Messeveranstalters RX Deutschland.

FIBO kreiert einmaliges Gemeinschaftsgefühl für die Community

Die FIBO bildet nicht nur das Herz der Fitnessindustrie, sondern schafft eine eingeschworene Community. Eine Community, die zwar an 365 Tagen im Jahr auf Social Media präsent ist, auf der FIBO aber an vier Tagen live erlebbar wird.

"Bei Sportarten wie beispielsweise Fußball ist es klar, dass das im Team geht. Auf der FIBO kommt das Gemeinschaftsgefühl in den Fitnessbereich. Hier machen alle gemeinsam Sport, treten in Challenges gegeneinander an und kreieren so ein unglaublich tolles Teamgefühl" beschreibt Felix Berndt ("doc.felix"), Arzt und Ernährungsexperte und ESN-Athlete die einzigartige Atmosphäre der FIBO.

ESN füllte in diesem Jahr gemeinsam mit More und Oace eine ganze Halle



"Die FIBO war dieses Jahr wirklich ein Meilenstein für die Branche, beeindruckend mit ihren Besucherrekorden und geprägt von sehr guter Stimmung und viel Zuversicht der Unternehmer. Das war gerade nach den beiden letzten Jahren und der eher sehr zögerlichen Haltung der Unternehmen ein ausgesprochen wichtiges Signal."



ANDREAS THURNER
INJOY Austria

TECHNOGYM





















und war mit seinen Challenges, Tasting-Stations und Fashion-Angeboten ein Besuchermagnet. Auch Aussteller wie ALDI, dm und Foodspring, Smilodox und Teveo machten auf der FIBO auf sich aufmerksam. Weitere Highlights waren die Premieren vom FIBO Football Festival und der eSports Stage. Sie brachten zwei Zielgruppen zusammen, die die Begeisterung für Sport teilen und sich gerne neuen Challenges stellen.

Mit dem zweiten FIBO Ladies Lunch und der Verleihung des "RX Female Awards" lenkte FIBO-Veranstalter RX zudem den Fokus auf erfolgreiche Frauen in der Fitnessbranche. Rund 80 Frauen nutzten das Event, zum Netzwerken und um gemeinsam ihre Erfolge zu feiern. Inspiration lieferte der Panel-Talk mit Tijen Onaran, Denise Schindler und Céleste Kleinjans.

The sky is the limit

Dass an der Branche und an körperlicher Fitness auch große Zukunftsvisionen der Menschheit hängen, hat der deutsche ESA-Astronaut Matthias Maurer im Rahmen der Eröffnungs-Pressekonferenz deutlich

gemacht: Ohne modernes Training sind Raumfahrtprojekte wie derzeit der Aufenthalt auf der ISS, aber auch Projekte wie unter anderem das Artemis-Programm der NASA mit geplanten Flügen zum Mond, auf die sich auch Maurer vorbereitet, nicht möglich.

Der Flug zum Mond ist erst für 2030 geplant. Die nächste FIBO findet schon vom 10. bis 13. April 2025 in Köln statt. Und dann heißt es wieder vier Tage Networking, Challenges und grenzenlose Begeisterung.



"Auf der FIBO 2024 waren wieder mehr Aussteller und mehr Besucher als letztes Jahr. Erfreulich war, dass von den Besuchern die Begeisterung an Fitness zurückgekehrt ist."



ERNST MINAR John Harris Fitness



Technogym beeindruckte auf der FIBO 2024 mit innovativen Fitnesslösungen, die digitale Technologien integrieren. Der Technogym CHECK UP war ein weiterer Meilenstein in der Zukunft des Fitnesstrainings."



GOTTFRIED WURPESCEO The Fitness Company











GRIEST DI LIGHTS

MISSION:

Während der Pandemie hat die Desinfektion einen neuen Stellenwert erlangt. Der Verbrauch von Desinfektionsmitteln ist drastisch angestiegen, was zu steigenden Kosten geführt hat. Bei OPTIMUMII sind wir seit 2016 auf die Herstellung von Desinfektionstüchern spezialisiert, insbesondere für die Fitnessund Therapiebranche. Unsere Spendersysteme aus hochwertigem Edelstahl oder stilvollem Holzdesign sind darauf ausgerichtet, die Bedürfnisse aller zufriedenzustellen.

Und das Beste daran: Wir bieten kostengünstige Umrüstungslösungen für bestehende Systeme an!

"SMALLBOX" DAS ORIGINAL.





OPTIMUM11

Das Original seit 2016

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN:

"SMALLBOX" Spender, H 103 x B 38,5 x T 38,5 cm, Material: Holz (mattschwarz, weißmatt, granit)

DU HAST DIE WARIS

LIMITIERT

72 Rollen BESTWIPES bestellen und zwei "SMALLBOXEN" deiner Wahl gratis erhalten!

Bereits vorgetränkt

FACTS:

Alkoholfrei

1 Tuch kann für mehrere Geräte benutzt werden

Für alle Flächen geeignet

Kein lästiges Nachfüllen von Sprühflaschen

Keine Aerosole mehr

Geruchsneutral

Fusselfrei, reissfest und saugfähig

STARTERSET

Eine "SMALLBOX" deiner Wahl inklusive 6 Rollen **BESTWIPES!**

KONTAKT:

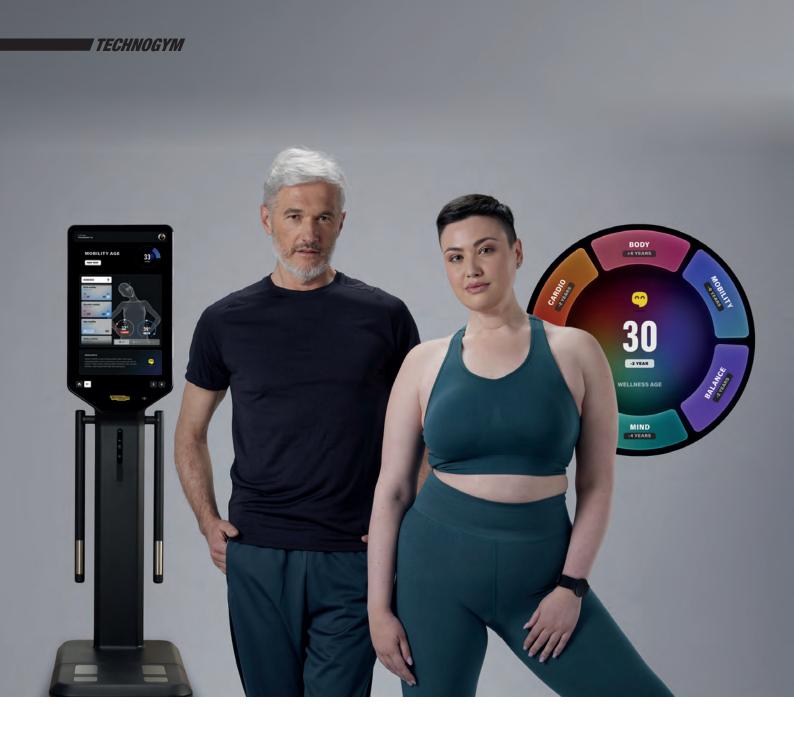
OPTIMUM11 GmbH Kampstr. 37 32052 Herford

Fon +49 5221 6929256 mail@optimum11.de www.optimum11.de

Weitere Spendersysteme sowie unser gesamtes Hygieneportfolio findest Du auf unserer Webseite: www.optimum11.de

*Die Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten. Alle Produkte sind sofort verfügbar!





GOTTFRIED WURPES DIE ZUKUNFT DER FITNESSCLUBS:

VOM ANALOGEN ZUM VERNETZTEN

LIEBE LESERINNEN UND LESER DER FITNESS NEWS,

Im folgenden Artikel "Die Zukunft der Fitnessclubs: Vom Analogen zum Vernetzten" wird die wegweisende Entwicklung in der Fitnessbranche aufgegriffen. Die Diskussion über vernetzte Technologien und ganzheitliche Konzepte, die die Zukunft des Fitnesssektors prägen, wird von der umfangreichen Erfahrung und Expertise von Gottfried Wurpes, Autor des Buches "Fitnesslife" und CEO der Fitness Company Group, maßgeblich beeinflusst.

Dieser und zukünftige Artikel bieten einen tiefgründigen Einblick in die Veränderungen und Chancen, die die Fitnessbranche in einer zunehmend digitalisierten Welt erwartet. Durch die Expertise von Gottfried Wurpes werden diese Beiträge zu einem unverzichtbaren Kompendium für alle, die an den aktuellen Entwicklungen und Zukunftsaussichten der Fitnessindustrie interessiert sind.

ie Zukunft der Fitnessclubs ist geprägt von Innovationen wie dem neuartigen Technogym Check Up. Dieses Assessment-Tool zeigt, wie vernetzte Technologien zukünftig das Trainingserlebnis revolutionieren können. In Kombination mit der vielseitigen Technogym App, die als Steuerungszentrale für Clubintegrationen dient, eröffnen sich Möglichkeiten spannende personalisierte und effektive Trainingseinheiten. Dennoch betonen Fitnessexperten weltweit, dass trotz der digitalen Fortschritte das analoge Trainingserlebnis und der Fokus auf ganzheitliche Gesundheit unverzichtbar bleiben. Diese Artikel widmet sich den aktuellen Trends in vernetzten Fitnessclubs und wirft einen Blick in die Zukunft der Fitnessbranche.

Wenn wir uns auf die Zukunft der Fitness ausrichten, eröffnen sich fesselnde Perspektiven in einer zunehmend vernetzten Umgebung. Fortschrittliche Technologien könnten das Trainingserlebnis für Mitglieder auf ein neues Niveau heben. Denkbar ist eine Welt, in der KI-gestützte Analysen und personalisierte Datenauswertungen individuelle Trainingsprogramme in Echtzeit erstellen.

Jedoch ist es wichtig zu betonen, dass selbst in dieser futuristischen Landschaft das klassische Krafttraining nicht obsolet wird. Die Wichtigkeit eines analogen Trainingsansatzes, der auf physischer Leistung und dem direkten Kontakt zwischen Trainer und Mitglied basiert, bleibt unersetzlich. Dies verdeutlicht, dass trotz technologischer Innovationen die Grundlagen des Krafttrainings in seiner analogen Form Bestand haben und einen essenziellen Teil einer ganzheitlichen Fitnessroutine darstellen.

In der Weiterentwicklung der Fitnessbranche zeichnet sich ein immer stärker werdendes Bewusstsein für den gesundheitlichen Auftrag ab. Es wird zunehmend deutlicher, dass Fitness nicht nur ein Streben nach körperlicher Ästhetik ist, sondern vielmehr einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden leistet. Die Integration dieses Bewusstseins in zukünftige Entwicklungen der Fitnessbranche sollte von grundlegender Bedeutung für nachfolgende Generationen sein.

In einer Zeit, in der Prävention und Gesundheitsförderung eine hohe Priorität haben, ist es entscheidend, dass Fitnessclubs ihren Mitgliedern nicht nur Trainingsmöglichkeiten bieten, sondern sie auch dazu befähigen, bewusste Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Die Zukunft der Fitnessbranche sollte geprägt sein von einem holistischen Ansatz, der nicht nur das physische

Training, sondern auch Ernährungsberatung, mentales Wohlbefinden und präventive Maßnahmen umfasst. Dieser ganzheitliche Blick auf Fitness wird nicht nur das individuelle Wohlbefinden fördern, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Gesamtbevölkerung leisten.

Die zunehmende Betonung auf ganzheitliche Gesundheit und Prävention in der Fitnessbranche eröffnet neue Chancen für zukünftige Konzepte und Strategien. Es wird deutlich, dass sich die Branche von einem reinen Modell der Gerätevermietung hin zu einem umfassenderen Gesundheitsansatz hinbewegt. Die Zeit, in der Fitnessstudios lediglich als Orte zum Trainieren dienten, neigt sich aus meiner Sicht dem Ende zu. Zukünftige Konzepte könnten darauf abzielen, den Mitgliedern nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein ganzheitliches Gesundheits- und Bewegungszentrum anzubieten. Hier spielen neben hochmodernen Trainingsgeräten auch Ernährungsberatung, Coaching, Gruppenaktivitäten und präventive Gesundheitsmaßnahmen eine entscheidende Rolle.

Indem die Branche diese umfassenderen Ansätze verfolgt, wird sich das Bild von Fitnessstudios als reinen Trainingsstätten zu wahren Gesundheitszentren wandeln. Dieser paradigmatische Wandel signa-



AUTORENBESCHREIBUNG:

Gottfried Wurpes, ist Autor des Buches "Fitnesslife" und CEO der Fitness Company Group, verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Fitnessbranche. Seine langjährige Tätigkeit in diesem Bereich macht ihn zu einer fachkundigen und einflussreichen Persönlichkeit, die maßgeblich an der Gestaltung und Entwicklung der Fitnessindustrie beteiligt ist.

lisiert nicht nur eine Veränderung in der Art, wie Menschen Fitness betreiben, sondern auch eine Verschiebung hin zu einem allumfassenden Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden.

Die zunehmende Integration von vernetzten Technologien, das Betonen des Gesundheitsauftrags und die Ausrichtung auf ganzheitliche Konzepte markieren eine spannende Phase des Wandels in der Fitnessbranche. Diese Entwicklungen bieten nicht nur Chancen für individuelle Mitglieder, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern möchten, sondern auch für die Branche selbst.

Indem Fitnessclubs einen umfassenden Ansatz verfolgen, der über das reine Training hinausgeht und das Bewusstsein für Gesundheit sowie präventive Maßnahmen stärkt, sichern sie nicht nur ihre eigene Zukunft, sondern tragen auch zur Förderung eines gesünderen Le-

bensstils in der Gesamtbevölkerung bei. Diese positiven Veränderungen zeigen, dass die Fitnessbranche bereit ist, sich weiterzuentwickeln und einen nachhaltigen Beitrag zum Wohlergehen der Menschen zu leisten. Die Zukunft der Fitnessbranche erscheint somit als vielversprechende und aufregende Reise, die auf einem Fundament der Fitness, Gesundheit und des Wohlbefindens aufbaut.

Gottfried Wurpes

FITGALA 2024 Me Me Colle



NESSNEWS

ECHNOGYM





dieFITMACHER

REVOLUTIONIEREN SIE IHRE GESUNDHEIT

ie Fitmacher, Michael Stadlmann und Dr. Matthias Kirchmayr haben sich das Thema Gesundheit als oberstes Ziel gesetzt. Im dieFITMACHER Health Center, geleitet von Co-Gründer und Medical Director Dr. Matthias Kirchmayr, steht die präventive Medizin über Zelloptimierung im Mittelpunkt. Statt sich nur auf die Behandlung von Symptomen zu konzentrieren, bietet das Center eine umfassende 360° Medizin, die

sich auf die Optimierung der Zellgesundheit und Vitalität konzentriert. Der jährliche Healthcheck, empfohlen als eine Investition in Ihre Gesundheit, umfasst fortgeschrittene Analysen wie Bodyscan, Zell- und Stoffwechselchecks sowie Fitnesscheck, um nur einige zu nennen.

360° Medizin: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitsbetreuung

Bei dieFITMACHER sind Sie nicht

nur ein weiterer Patient, sondern ein zentraler Teil eines umfassenden neu gedachten Gesundheitssystems. Die 360° Medizin bietet eine Rundumbetreuung, die von Ernährungsberatung über Trainingspläne bis hin zu zellulärer Optimierung reicht. Ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Therapeuten und Ernährungsspezialisten arbeitet Hand in Hand unter der ärztlichen Leitung des Begründers der Zelloptimierung

Dr. Matthias Kirchmayr, um sicherzustellen, dass alle Aspekte Ihrer Gesundheit abgedeckt sind.

Der jährliche Healthcheck

Mit dem Healthcheck im dieFIT-MACHER Health Center nimmst Du eine umfassende Bestandsaufnahme Deiner Gesundheit vor. Du erkennst Deine individuellen Schwachstellen und erfährst, inwiefern Dein bisheriger Lebensstil zu Deiner langfristigen Gesundheit beigetragen hat. Du erhältst detaillierte Einblicke darüber, welche Aspekte Deiner Gesundheitsroutine Früchte tragen und wo Verbesserungsbedarf besteht. Dabei konzentriert sich die Analyse auf die wichtigsten Grundparameter des Lebensstils mit den jeweiligen zellulären Auswirkungen und Prozesse: Ernährung und Nährstoffversorgung, körperliche Aktivität – Bewegung und Sport, Stressmanagement, Schlafqualität, Darmgesundheit sowie das Identifizieren schädigender oder belastender Faktoren. Anhand eines maßgeschneiderten Action Plan lernst Du genau, welche Schritte Du unternehmen kannst, um Deine Gesundheitsparameter kontrolliert und zielgerichtet zu verbessern. Der Healthcheck inkl. Action Plan ist somit ein essenzielles Werk-

Der Healthcheck inkl. Action Plan ist somit ein essenzielles Werkzeug, um ein tiefgreifendes Verständnis für Deinen aktuellen Gesundheitszustand zu erlangen und fundierte Entscheidungen für eine optimierte Lebensweise zu treffen und zu lernen – für eine optimierte Healthspan, Vitalität, Langlebigkeit und Leistungsfähigkeit

Im Healthcheck ist der Actionplan inkl. Ärztlicher, diätologischer und sportwissenschaftlicher Besprechung enthalten.

- 1. BODYSCAN
- 2. BODYCOMPOSITION
- 3. HERZCHECK UND LUNGEN-FUNKTION
- 4. FITNESS-CHECK (Spiroergometrie) und VO2-Max
 ZELL- und NÄHRSTOFFANALYSE
 (Blutabnahme und Stuhlanalyse)
- Stoffwechselcheck
 Hormone, Leber- und Nierenfunktion, Harnsäure
 Blutbild und Immunzellen
 Blutzucker, Muskelenzyme und
 Blutfette
 Entzündung und Bewegungsapparat
 Wichtigste Nährstoffe für Zellgesundheit, Zellernährung und
 Immunsystem,





- 6. Stressbeurteilung
- 7. Funktionelle Darmanalyse

Der Healthcheck kann beim kostenlosen Erstgespräch festgelgt und auch individuell erweitert werden mit zum Beispiel Allergiescreening, Messung des Biologischen Zellalters, und vielen weiteren Parametern.

Die Bedeutung von Nahrungsergänzungen bei dieFITMACHER

Dr. Kirchmayr betont die Wichtig-

keit von hoch bioverfügbaren Nahrungsergänzungsmitteln, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, unserer praktischen Erfahrung und Expertise und unzähligen Zell- und Nährstoffanalysen im Blut basieren. Diese Produkte sind speziell entwickelt, um die Zellgesundheit und damit die allgemeine Vitalität zu verbessern. DieFITMACHER entwickelt diese Ergänzungsmittel selbst, um eine optimale Nährstoffversorgung sicherzustellen, die grundle-

gend für die Unterstützung und Optimierung Ihrer Gesundheit ist.

Weitere Informationen zu den Produkten und Dienstleistungen sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Webseite unter www.diefitmacher.co.at





SPORT MESSE RIED DIE VIELFALT DES SPORTS

s war bereits die 16. Sportmesse, die in Zusammenar-■ beit mit dem Sportland OÖ ein fixer Bestandteil des Sportgeschehens in Oberösterreich ist. Bei 50 Sportstationen konnten Groß und Klein alle möglichen Sportarten gleich einmal ausprobieren. An zahlreichen Messeständen gab es rund um den Sport Produkte zum Kennenlernen. Bei der Fitness Convention und am Yogatag konnte man kostenfrei teilnehmen. Die Eintrittskarte zur Messe genügte. Auf der Life Radio Bühne gab es an allen Messetagen spannende Vorführungen. So begeisterte Krav Maga Spezialist Uli Gruber mit Partnerin Sarah Fürntratt mit der Präsentation der israelischen Selbstverteidigungs-Kunst die Besucher. Beim Sportforum gab es interessante Vorträge von Ernährungswissenschaftler Christian Putscher, Laufsport-Experten Günther Weidlinger und Matthias Slezak, dem Pressesprecher der Österreichischen Fußball-Bundesliga. FITNESSNEWS war gemeinsam mit dem Wellnesshotel Almesberger auch heuer wieder auf der Sport Messe vertreten. Mit dabei waren auch die Fitness Models Carmen Tudoricescu und Bettina Pichler.





DIE EURO CONVENTION 2024 TOLLE ATMOSPHÄRE UND VIEL SCHWEISS

ure Energie und Power auf den Bühnen, viel Herzlichkeit und Enthusiasmus bei den Teilnehmern und jede Menge innovative, mitreißende und bewegende Momente. So kann man dieses Group-Fitness Event kurz zusammenfassen.

Auf fünf Bühnen präsentierten internationale Top-Presenter, wie Dr. Gunda Slomka, Robert Steinbacher, Johanna Fellner, Roman Bayer und viele andere die innovativsten Kurskonzepte des Jahres. Von begeisternden Workouts bis hin zu entspannenden Yoga-Sessions war für jeden Geschmack etwas dabei. Die EURO CONVENTION, die wiederum in Wels abgehalten wurde, war nicht nur ein Ort des Trainierens und Lernens, sondern auch des Austauschs und der Begegnung.

Die Teilnehmer brachten unglaublich viel Energie und Leidenschaft mit ein, wodurch die Veranstaltung zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde. Das Team der EURO EDUCA-

TION, die Presenter, Aussteller und die Teilnehmer freuen sich bereits auf das nächste Jahr, um dann gemeinsam die Group-Fitness-Welt wieder zu rocken.







ÄRZTE FORTBILDUNG IM FITCENTER HALLEIN

on Allgemeinmedizinern, Internisten bis zu Orthopäden, viele Ärzte absolvieren die Zusatzausbildung zum Sportmediziner um ein größeres Behandlungsspektrum abzudecken.

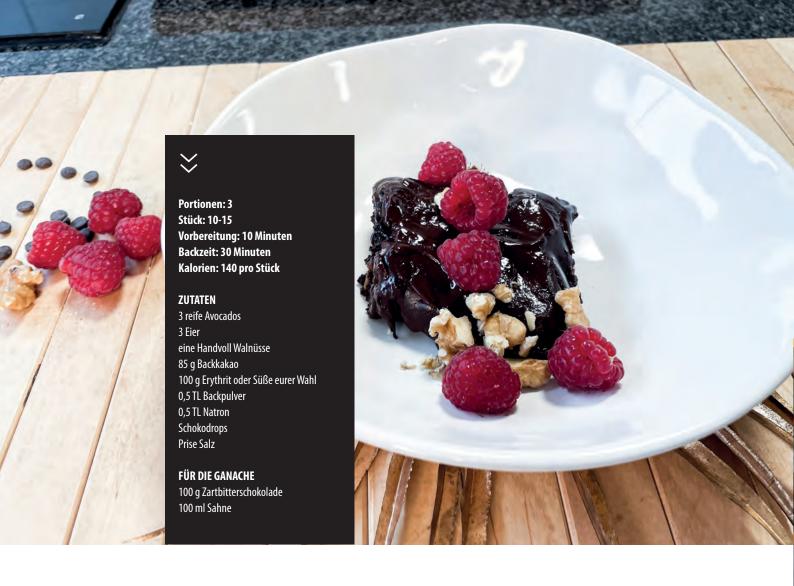
Diese Fachausbildung bietet die deutsche Gesellschaft für Sportmedizin an, die gemeinsam mit der Bundesärztekammer die Ausbildungsschwerpunkte definiert. Einen Teil der fundierten Ausbildung betrifft das differenzierte Krafttraining. Eine Trainingsart die in der Medizin einen immer höheren Stellenwert bekommt und vielen Sportarten, wenn es um gesundheitliche Verbesserungen geht, den Rang abläuft.

Seit 13 Jahren ist Manfred Petautschnig, der mit seinem FITCENTER HALLEIN ein mittlerweile anerkanntes Kompetenzzentrum in diesen Bereichen führt, Referent für den Ausbildungszweig der Mediziner. "Sein Fachwissen mit allen medizinischen Zusammenhängen ist beeindruckend!" – schätzt Dr. Helmut Langhof (Schulungsleiter der Ausbildung) die Expertise von Petautschnig. 25 Ärzte durchliefen vor kurzem den Workshop in Theorie und Praxis, bei dem Petautschnig betonte, dass Krafttraining richtig und kontrolliert ausgeführt eine "Medizin" für alle Zivilisationskrankheiten ist.

"

"Ich kenne kein Beschwerdebild bei dem man durch die richtige Trainingssteuerung keine Verbesserung erzielt! Grundvoraussetzung ist dafür aber die Kompetenz in der Trainingsbetreuung!"

Manfred Petautschnig, FITCENTER HALLEIN



Ludgy avocado brownies

ch, wer kann denn schon NEIN zu fudgy Schoko-Brownies sagen? Wir auf jeden Fall nicht. Wenn diese dann auch noch komplett ohne Mehl zubereitet werden und der Fettgeber eine Avocado ist, schlägt unser gesundheitsbewusstes Herz noch schneller. Ja, ihr habt richtig gelesen! Diese Brownies werden mit Avocados zubereitet und eines können wir jetzt schon spoilern: Sie sind einfach himmlisch geworden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Die Avocados schälen, vom Kern befreien und mit dem Pürierstab fein pürieren.

3 Danach die Eier dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

4 Die Walnüsse grob hacken und gemeinsam mit den restlichen Zutaten unterheben.

5 Eine Backform mit Backpapier auslegen und die Masse darin verteilen.

6 Nun kommen die Brownies für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

In der Zwischenzeit die Schokolade gemeinsam mit der Sahne über einem Wasserbad schmelzen.

8 Die Brownies aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und danach die Ganache darüber streichen.

9 Optional könnt ihr sie noch mit Beeren servieren.

NÄHRWERTE PRO STÜCK: 140 kcal / F 10 g / KH 10 g / E 4 g

FITNESS.ƏT









R.I.P. KARL AICHINGER

EIN NACHRUF VON PETER PAPULA

r war langjähriger Präsident des Österreichischen und des Oberösterreichischen Verbandes für Kraftdreikampf. Karl Aichinger war einer, der stets seine Meinung vertrat, Handschlagqualität hatte und sich mit viel Engagement für diesen Sport einsetzte. Am 10. Februar ist Karl Aichinger im 87. Lebensjahr von uns gegangen.

In seiner Jugend war der Motor-Sport seine große Leidenschaft. Er fuhr zunächst Motorrad-Rennen und nahm später an SpeedwayRennen teil. Durch das Krafttraining für die Sandplatzrennen bekam der Kraftsport für ihn einen immer höheren Stellenwert. In den 80er Jahren eröffnete Karl in Puchenau ein Fitness-Studio, das er gemeinsam mit seiner Gattin Gerti führte. Nach wenigen Jahren übernahm er ein Studio in Haid. Auf Grund vieler junger Athleten gründete er einen Verein für Kraftdreikampf, damit sich diese auf Wettbewerbe vorbereiten konnten. Er wurde Präsident des Oberösterreichischen Kraftdreikampf Verbandes und in Folge dann

auch ÖVK-Präsident. Karl Aichinger organisierte mit Begeisterung Meisterschaften, bereitete zahlreiche Athletinnen und Athleten auf nationale und internationale Wettkämpfe vor und begleitete das Nationalteam oftmals zu Wettkämpfen rund um die Welt.

Vor einigen Jahren hatte er aus gesundheitlichen Gründen seine Funktionen im Verband zurückgelegt. Alle, die ihn gekannt haben, werden gerne an die Begegnungen mit ihm zurückdenken. Ruhe in Frieden Karl.



MENTAL HEALTH UND DAS NEUGESTALTEN DEINER ROUTINEN



er Mai bringt nicht nur blühende Landschaften und längere Tage mit sich, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, unser Wohlbefinden in den Fokus zu rücken. Als Mental Health Awareness Month bietet dieser Monat den perfekten Anlass, um unsere Routinen neu zu überdenken und Anpassungen vorzunehmen, die sowohl unser mentales als auch unser physisches Wohlbefinden verbessern.

Nutze die Energie des Frühlings, um deine Gewohnheiten mit neuen Impulsen zu bereichern, die deine Gesundheit auf allen Ebenen stärken.

Hier ein paar Impulse für ein "Routinen-Update":

- Morgendliche Achtsamkeit praktizieren: Wie wäre es, wenn du deinen Tag mit einem Moment der Stille beginnst? Egal ob Meditation, tiefes Atmen oder ein paar Minuten mit einem inspirierenden Buch diese Zeit am Morgen kann deine Perspektive für den ganzen Tag positiv verändern.
- Bewegung gezielt einsetzen: Integriere kleine Bewegungssequenzen

in deinen Alltag. Das kann ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause sein oder eine Yoga-Session im Freien. Solche Momente sind nicht nur physisch bereichernd, sondern bieten auch eine mentale Pause.

 Neue Aktivitäten ausprobieren: Erwecke deine Neugier durch neue sportliche Herausforderungen. Vielleicht entdeckst du deine Liebe fürs Klettern oder für frühlingshafte Radtouren durch die Natur? Neue Erfahrungen halten den Geist lebendig und motivieren. Ich fordere dich heraus: Über-



leg dir gleich etwas "Neues" was du tun / ausprobieren kannst und fixiere es dir im Kalender. Denn es soll ja nicht nur bei netten Impulsen bleiben, sondern wir wollen ja auch etwas TUN;-) (Schreib mir gerne an office@julianakaefer.at was du ausprobiert hast)

 Ernährung bewusst gestalten: Der Frühling bietet eine Fülle an frischen Zutaten, die deine Ernährung bereichern können. Wie wäre es mit einem Kochabend, der ganz im Zeichen von saisonalem Gemüse steht? Gesunde Ernährung unterstützt nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Stimmung und Energie. Sei es dir wert, deinem Körper die besten Lebensmittel zu schenken es wird sich auszahlen in Form von innerer Kraft und Power.

· Fokus auf deine Schlafqualität: Betrachte Schlaf als eine deiner wichtigsten Ressourcen für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Experimentiere mit verschiedenen Techniken, um zu entspannen und deinen Schlaf zu verbessern: z.B. durch Abschalten elektronischer Geräte eine Stunde vor dem Schlafengehen, einer Meditation am Abend oder Entspannungsmusik. Pack die Alltagssorgen in eine imaginäre Box und stell sie vor die Schlafzimmertür - du kannst dich am nächsten Morgen wieder darum kümmern. Beschäftige dich lieber kurz vorm Schlafengehen ganz bewusst mit

positiven Dingen oder visualisiere dir zukünftige Erfolge. Denn was du kurz vor dem Einschlafen denkst, beeinflusst deine Träume und deine Schlafqualität.

Der Mai ist mehr als ein bloßer Übergang in den Sommer; es ist eine Zeit, in der du dich neu erfinden und Wege finden kannst, die deine ganzheitliche Gesundheit fördern. Jede kleine Änderung in deinen täglichen Routinen kann einen großen Unterschied machen. Nutze diese Chance, um das zu tun, was dich nährt und dir guttut, und entdecke die Freude am Wohlbefinden neu.

Lass es dir gut gehen, alles Liebe, deine Juliana







DAS PILOXING BEAT

iveca Jensen und Cortney Gornall, die Piloxing Gründerinnen aus LA, kamen am 16. März zum Piloxing Beat nach Marchtrenk. Gemeinsam mit Master Trainerin Bettina Ausweger brachten sie die Muskeln der knapp 150 Teilnehmer zum Brennen. Die drei Programme Piloxing SSP, Booty+ und Pilates Flow ergänzten sich perfekt und vom hochintensiven Intervalltraining über Muskelkräftigung und Mobilisation war alles dabei, was sich das Sportlerherz nur wünschen kann. Für Goodies der Teilnehmer haben zahlreiche Sponsoren wie Red Bull, Innocent, Fitnessnews, der Piloxing Store Europe u.v.m. gesorgt. Das Piloxing Beat wird als unvergessliches Erlebnis in den Köpfen aller die dabei

waren bleiben und schreit natürlich nach einer Wiederholung.

Vom 30. 5. - 02. 6. finden im Vier-

Sterne-Plus Sporthotel Wagrain die Piloxing Holidays statt. Mehr Infos dazu unter piloxingsisters@gmx.at





armen Tudoricescu hat vor einigen Jahren ihre Liebe zum Fitnesstraining entdeckt und widmet sich seitdem mit Leidenschaft ihrem Sport. Dazu gehören neben regelmäßigem Training auch die richtige Ernährung und "Immer motiviert zu bleiben". Carmen ist alleinerziehende Mutter, hat einen Vollzeitjob und zeigt vor, wie man mit Disziplin und Ehrgeiz all das unter einen Hut bringen kann.

Die Powerfrau hat sich dazu entschlossen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen auch an andere Mütter weiterzugeben. Sie hat sich darauf spezialisiert Frauen einen erfolgreichen und effizienten Zugang zum Thema Fitness zu vermitteln und auch dafür zu sorgen, dass die Motivation hoch bleibt. Im Premium-Fitnessclub "Prinz Fitness" in Linz hat sie die besten Voraussetzungen für eine optimale Betreuung der Kundinnen. Vom volldigitalen Training zu einer überkompletten Technogym Ausstattung, digitaler Trainingsauf-

zeichnung und Öffnungszeiten, die jeder Lady ein Training zur für Sie besten Zeit ermöglicht. Das alles in einer gediegenen Atmosphäre.

Die Vorteile von Personal Training für Damen Individuelle Betreuung: Jede Frau hat unterschiedliche Fitnessziele, gesundheitliche Bedenken und körperliche Voraussetzungen. Die Personal

99

"Ob es um Gewichtsverlust, Muskelaufbau oder Verbesserung der Gesundheit geht, jede Dame bekommt ihr maßgeschneidertes Programm".

> Carmen Tudoricescu (Personal Trainerin)

Trainerin erstellt ein, auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes, Trainingsprogramm.

Effizienz: Durch die Betreuung können Frauen ihr Training optimieren und Zeit sparen. Es wird dafür gesorgt, dass jede Übung korrekt ausgeführt wir, um maximale Ergebnisse zu erzielen. Kontinuität und regelmäßiges Feedback halten die Motivation hoch. Korrekte Technik: Falsche Ausführungen von Übungen könnten zu Verletzungen führen. Die Personal Trainerin sorgt dafür, dass alles richtig ausgeführt wird.

Anpassungsfähigkeit: Der Trainingsplan kann je nach Fortschritt, Zieländerungen oder gesundheitlichen Entwicklungen angepasst werden. Dies ist besonders wichtig für Frauen, die sich während ihres Trainingszyklus verändern.

Wissensaustauch: Die Damen erhalten wertvolle Informationen und Ratschläge, nicht nur für das Training, sondern auch für die richtige Ernährung. Mehr Infos unter linz@prinzfitness.at

STRESS ERNÄHRUNG BEI STRESS

tress als Phänomen der modernen Gesellschaft verursacht zunehmend physische und psychische Gesundheitsstörungen. Stressbedingte Erkrankungen wie Depressionen, Burn-out, Tinnitus, Schlafund Essstörungen haben gesundheitliche Folgen und verursachen hohe volkswirtschaftliche Kosten. Jeder Einzelne kann durch seinen persönlichen Lebensstil Einfluss auf seinen Stresslevel nehmen. Dabei kommt dem Essen hohe Bedeutung zu. Ernährungsgewohnheiten ändern sich unter Stress erheblich. Zusammenhänge zwischen Stressstoffwechsel und Nährstoffen werden aufgezeigt. Eine spezielle ernährungsmedizinische Labordiagnostik ermöglicht die individuelle Einordnung des Stressausmaßes. Ernährungsempfehlungen berücksichtigen vor allem eine hohe Energie- und Nährstoffdichte im Essen.

Stress – Definition und Charakterisierung

Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen, das eine komplexe Reaktion des Körpers auf Herausforderungen, Belastungen oder Anforderungen darstellt. Es kann sowohl physische als auch psychische Auslöser haben und betrifft Menschen in verschiedenen Lebensbereichen.

Stress kann sowohl positive als auch negative Seiten haben:

- Eustress: Positiver Stress, oft als
 Eustress bezeichnet,
 motiviert zum Handeln
 und wird als Herausforderung empfunden. Dies wird
 in der salutogenetischen Perspektive betont.
- Distress: Negativer Stress, auch als Disstress bekannt, führt zu belastenden Gefühlen wie Angst, Überforderung und

Hilflosigkeit, was zu Handlungsvermeidung oder Ausweichverhalten führen kann.





Häufig betroffene Mikronährstoffe sind Vitamin C, B-Vitamine, Magnesium und Zink. Eine ausgewogene Ernährung und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel können helfen, möglichen Mängeln entgegenzuwirken. Bei Verdacht auf Mikronährstoffmangel ist eine ärztliche oder Ernährungsberatung empfehlenswert.

Tipps bei Stress-(Essen)

- regelmäßige Essenszeiten, besonders in Stressphasen
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr:
 1,5 2 Liter → weniger Müdigkeit
- bewusst essen, ohne Nebenbeschäftigung oder Ablenkung
- "Gut gekaut ist halb verdaut": Sättigungsgefühl → erst nach 20 Minuten

- autogenes Training → Stressabbau
- ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- gesunde Snacks wie Nüsse, Obst oder Gemüsesticks
- ausreichend Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen
- Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse oder Kakao enthalten das Glückshormon Serotonin und können Stimmung beeinflussen → gute Laune mindert Stress

Ernährungstipps

Komplexe Kohlenhydrate

Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Haferflocken und Quinoa haben einen niedrigeren glykämischen Index und können dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Dies ist wichtig, da Schwankungen im Blutzucker zu Stimmungsschwankungen führen und Stress verstärken können. Wählen Sie daher diese langsam freisetzenden Kohlenhydrate als Grundlage Ihrer Mahlzeiten.

Grünes Blattgemüse

Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Mangold sind reich an Magnesium, einem Mineralstoff, der bekanntermaßen dabei hilft, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern. Magnesiummangel kann mit Angstzuständen und Unruhe in Verbindung gebracht werden, daher ist es wichtig, ausreichend grünes Blattgemüse in Ihre Ernährung einzubringen.



rele und Hering enthalten Omega-3-Fettsäuren, die als essenziell für die Gesundheit des Gehirns und die Stimmungsregulation gelten. Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, die Ausschüttung von Stresshormonen zu reduzieren und die geistige Klarheit zu verbessern. Für Vegetarier und Veganer sind Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse gute pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren.

Antioxidantienreiche Lebensmittel

Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren sind reich an Antioxidantien, die dabei helfen können, Schäden durch freie Radikale zu bekämpfen, die durch Stress verursacht werden. Antioxidantien unterstützen das Immunsystem und können die Stressreaktion im Körper mildern.

Fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut, Kimchi und Kefir sind reich an probiotischen Bakterien, die sich positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Eine gesunde Darmflora kann mit einer besseren Stresstoleranz und einer verbesserten Stimmung in Verbindung gebracht werden.

Fazi

Eine gesunde Ernährung stärkt die Resilienz gegenüber Stress und fördert die mentale Widerstandsfähigkeit. Komplexe Kohlenhydrate, grünes Blattgemüse, Omega-3-Fettsäuren, antioxidative Beeren und fermentierte Lebensmittel helfen, Stress besser zu bewältigen. Kombiniert mit Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressbewältigungstechniken wie Meditation oder Yoga fördert dies ganzheitlich die Gesundheit. Individuelle Bedürfnisse variieren, daher ist die passende Ernährung wichtig. Bei chronischem oder überwältigendem Stress sollte professionelle Hilfe gesucht werden. Dieser Artikel wurde gemeinsam mit Diätologie-Studentin Elisabeth Kitzbichler verfasst.

Literatur

Jasmin und Carmen Klammer.

www.klammers.at

Axt-Gadermann M. (2016). Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn. Wie eine gesunde Darmflora und die richtige Ernährung uns schützen vor Stress, Erschöpfung und Depressionen. Südwest Verlag.

Eichinger U., & Hoffmann H. (2014). Die anti-Stress-Ernährung. Mehr Power für die Körperzellen, 2.

Eßwein R., Carlsohn A., & Kohlmann C. W. (2016). Einfluss von Prüfungen auf emotionales Befinden und Ernährung?. Prävention und Gesundheitsförderung, 2(12), 132-136.

Marter N. (2017). Lebensqualität, chronischer Stress sowie Einstellungen und Verhalten zu Ernährung und Sport von gesunden und erkrankten BREAST CANCER GEN 1 und 2-Mutationsträgerinnen im Verlauf einer multizentrischen Machbarkeitsstudie zum Lebensstil (Doctoral dissertation, Christian-Albrechts Universität Kiel). Siedentopp U. (2016). Stress und Ernährung. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur, 59(1), 44-47.

Kalzium

Kalzium ist förderlich für die Festigung von Knochen und die Stärkung des Nervensystems. Es kann nicht nur in Milchprodukten gefunden werden, sondern auch in Grünkohl, Brokkoli, Rucola und Sesamsamen. Eine wahre Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen sind Wildkräuter.

B-Vitamine

Gemüse, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten B-Vitamine, die sich positiv auf die Belastbarkeit des Nervensystems, die Leistungsfähigkeit und die Stimmung auswirken können.

Omega-3-Fettsäuren

Fetthaltige Fische wie Lachs, Mak-



DER GAME-CHANGER BEIM TENNIS

NEUROZENTRIERTES TRAINING

as neurozentrierte Training hat bei Hochleistungssportlern in den letzten Jahren zu einer erstaunlichen Verbesserung geführt, weshalb Top-Tennisspieler und Freizeitsportler in vielen Sportarten nach dieser Methode trainieren.

Was ist nun das Besondere bei diesem Training?

Neben dem klassischen Training werden unterschiedliche Gehirnareale angesteuert und aktiviert, was nicht nur eine bessere Bewegungsqualität bringt, sondern auch eine sofortige Rückmeldung an den Sportler gibt, ob die Bewegung für das Nervensystem gut, neutral oder weniger gut war. Auch die Senioren-Mannschaftsspieler des ASKÖ Waldegg, die durch den Sportwissenschafter Konrad Höfinger motiviert wurden, ein Trainingslager kombiniert mit neurozentrierten Training im Club Aldiana Ampflwang abzuhalten, waren erstaunt über die-

se einfachen und zugleich wirksamen Übungen. Derzeit lehrt Höfinger Neurozentriertes Training an der BSPA Linz und zeigt Fitnesstrainern, Sportlern und Senioren in Workshops welche Vorteile das neurozentrierte Training im Kraft-, Dehnungs- und Mobilisationsbereich und auch in der Schmerztherapie bringen kann.

Zu Beginn des Trainingscamps erfolgte eine genaue Anamnese bei den Spielern – wie es denn mit Stabilität und Gleichgewicht bei den Herren aussieht:

Dies wird durch einen Pertubationstest überprüft. Da Defizite in den Bogengängen und in den Makulaorganen im Gehirn bei Schlagbewegung häufig zu Fehlern führen, ist dies eine besonders wichtige Komponente beim Tennis. Dabei wurde geprüft, ob der Spieler nach wechselseitigem Abklatschen auf die rechte oder linke Schulterseite das Gleichgewicht halten kann.

Im traditionellen Training wurden

schwächere Muskelgruppen bloß durch Kräftigungsübungen ausgeglichen. Im neurologischen Ansatz wird aber die Körperspannung über Reflexübungen ausgeglichen bzw. reguliert - und das ist eben brandneu in der Trainingspraxis. Die Übungen sind relativ einfach, aber effektiv. Zum Beispiel mehrmalige Kopf- und Oberkörperkörperrotationen mit fokussiertem Blick auf ein Objekt lösen über Sensoren im Gleichgewichts-System die Kanäle (Bogengänge) und Makulaorgane Utriculus und Sacculus aus.





Deshalb macht das Gehirn über das Nervensystem 3 Dinge:

Es nimmt alle Informationen als sensorischen Input auf, analysiert und interpretiert die Signale. Diese gehen dann als Output an die Zielmuskulatur. Je besser die eingehenden Signale sind, desto besser ist der motorische Output. Denn eine wichtige Voraussetzung beim Tennis ist die Synchronisation beider Augen, die beim zugespielten Tennisball zueinander erfolgen sollten. Ist das nicht der Fall, dann interpretiert das Gehirn in Millisekunden eine ungenaue Planung der Ausführungs-Bewegung. Durch ein isometrisches Augenkrafttraining der Hirnnerven können die Augenmuskeln verbessert werden und damit zugleich auch die genaue Schlaggualität. Eine effektive Übung dazu ist die Augenverfolgung auf einen Stab oder eine Brock Sringschnur. Der Spieler versucht bei fokussiertem Blick auf eine Kugel beide Schnüre bzw Stäbe zu sehen.

Sehr gute Spieler beherrschen "peripheres Sehen", eine Gabe, die trainiert werden muss, um auch Objekte außerhalb des normalen Gesichtsfeldes wahrzunehmen. Der Blick bei dieser Übung (Infinity-Kreis) ist nicht - wie normal gefordert- den zugespielten Ball zu fokussieren, sondern der Blick ist auf ein Ziel gerichtet, das sich seitlich der T-Linie befindet.

Neben einem vielseitigen Konditionsprogramm mit faszialem Anteil – wie das Federn aus den Sprunggelenken und Bewegungen in allen Richtungen – durfte natürlich keinesfalls das wichtige Thema "Atmung" fehlen! Häufig wird nur in die Brust geatmet, aber um die Co2-Toleranz anzuheben und die Sauerstoffsättigung zu verbessern ist die Zwerchfellatmung, Bauch-, Quer- und Rippenatmung sehr wichtig und sollte zu einem regulären Baustein im Trainingsprozess werden. Ein technisches Camp-Highlight war die Präsentation der digitalen Spielstandanzeige - entwickelt von Helmut Egger- bei der jeder Spieler am Handgelenk eine Spezialanfertigung trägt, die über Funkfernbedienung den aktuellen Spielstand auf ein großes Display durch Bedienung zweier Druckknöpfe überträgt. Dies ist besonders für jene interessant, die in der Hitze des Spielgefechts manchmal die Spielstände vergessen. Via Handy können die Zuschauer die Spielstände ebenfalls aktuell verfolgen.

Nach vielen spannenden Stunden und erheiternden Momenten erlangten die Spieler neue Erkenntnisse, spielerische Freude am Training und die Motivation, sich noch weiterhin zu verbessern.



MAG. KONRAD HÖFINGER

Sportwissenschafter
Schwerpunkt Trainingswissenschaft
und Neuroathletik.
Ehemals tätig an der Universität Salzburg
und derzeit an der BSPA.
Gesundheits- und Fitnessworkshops für SVS,
Wijstenset und Sportversine

Wüstenrot und Sportvereine. Autor und Hersteller von Neuroathletik-Fitnessparcours.

Mehrmaliger Landesmeister 800m/1500 m Konzeption von Fitnessserien in SN, Kurier, OÖN, Tiroler Nachrichten

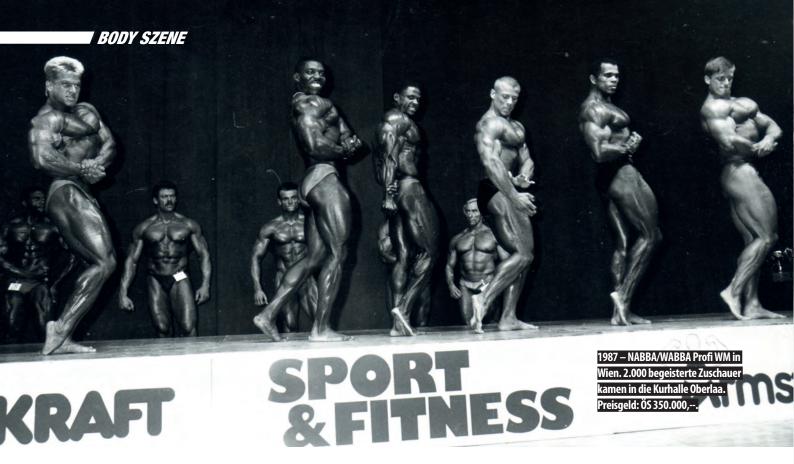












NABBA INTERNATIONAL

WELTMEISTERSCHAFT 2024 IN LINZ

ie NABBA (National Amateur Bodybuilders Association) ist der traditionsreichste Bodybuilding Verband der Welt. Erstmals wurde die legendäre Mister Universum-Wahl 1948 in London ausgetragen. Der erste Sieger hieß John Grimek. In die lange Siegerliste haben sich viele große Namen wie Steve Reeves, Reg Park, Arnold Schwarzenegger, Frank Zane, Serge Nubret, Bertil Fox und unzählige mehr eingetragen.

1981 – Peter Papula gründet in Österreich den Österreichischen Verband für Fitness und Hantelsport. Der schloss sich in Folge an die NABBA und an die WABBA an. Die NABBA organisierte die Universum-Wahlen, die WABBA Welt- und Europameisterschaften. Beide Verbände arbeiteten eng zusammen. Bis es 1983 bei der WABBA-WM in Genf zum

Eklat kam, als Serge Nubret um jeden Preis den Profi-Titel bei seinem Comeback gewinnen wollte. Dafür wurde sogar die Jury getauscht, um seinen Sieg sicherzustellen. Das führte dazu, dass im gleichen Jahr noch die NABBA International gegründet wurde. Aus Österreich waren bei der Konstituierenden Sitzung Karl Thüringer, Peter Papula und Peter Kimmel dabei. Karl wurde zum Vizepräsidenten gewählt.

Die erste NABBA Weltmeisterschaft in Österreich fand 1985 in Graz statt. Über 200 Aktive kamen aus 36 Nationen in die steirische Landeshauptstadt. Die Veranstaltung war Monate zuvor restlos ausverkauft. Zwei Jahre später fand in Wien die NABBA/WABBA Profi WM statt. Peter Papula und Professor Alfred Gerstl gelang es die verfeindeten Verbände für eine gemeinsame WM zu gewinnen. 2.000 begeisterte Zuschauer kamen damals

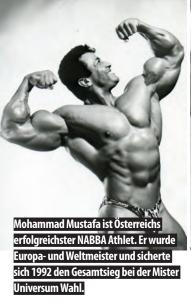
in die Kurhalle Oberlaa.

Im Jahr 1988 war Obsteig in Tirol Austragungsort der NABBA WM. Es war von den sportlichen Leistungen her die bislang erfolgreichste. Hubert Rosenbichler wurde zum Overall-Winner gewählt und dazu gab es vier weitere WM-Titel für Österreich. In der Nationenwertung gelang hinter Großbritannien der sensationelle zweite Platz. Bereits drei Jahre später kamen die besten NABBA Profis zur nächsten Weltmeister-













schaft nach Wels, wo die Titel für Frauen und Männer vergeben wurden. Mit Beate Plank (Figurklasse) und Susanna Hauer (Physiqueklasse) gab es zwei Vize-Weltmeister-Titel. In den Jahren 1999 und 2001 fand die NABBA Weltmeisterschaft für Amateure jeweils in Baden bei Wien statt. In einem starken Starterfeld konnten sich 1999 Hannes Engelschall (3.) und Max Pangerl (6.) dabei unter den Top-6 platzieren. Heuer ist es nun nach längerer Zeit wieder so weit. Die NABBA Welt-

meisterschaften finden am Samstag, den 15. Juni in Linz im Neuen Rathaus statt. Die Titel werden bei den Damen in neun und bei den Männern in elf Kategorien vergeben. "Österreich wird ein starkes Team stellen" ist Marcus Schlager, der nun bereits seit 22 Jahren Präsident der NABBA Austria ist, überzeugt. Der Eintritt ist übrigens frei. Freiwillige Spenden erhält die Oberösterreichische Kinder-Krebs-Hilfe. Einlass ist ab 10.30 Uhr. Infos: Facebook Nabba Austria.











IHR WELLNESSPARTNER

ie RUHA-Hausmesse bot in der Zentrale Linz vom 15. – 16. März wiederum allen interessierten Kundinnen und Kunden, bei einem Rundgang durch die Schauräume und dem Außenbereich, die Möglichkeit sich einen Überblick über das große Angebot des "Wellnessprofis" zu machen. Für die private Wellnessoase holt man sich bei RUHA Inspirationen und bekommt fachkundige Beratung und maßgeschneiderte Lösungen. Ob Whirlpool, Sauna, Infrarotkabinen, Dampfbäder, Solarien oder In- und Outdoor Pool, die Experten von RUHA, rund um Geschäftsführer Christian Stelzmüller, nehmen sich gerne Zeit, die Interessenten zu beraten.

Mit der Weltmarke Ergoline ist RUHA in Österreich die Nr. 1 im Solarienbereich, in Fitnessclubs, Hotels und Bräunungsstudios seit Jahrzehnten ein verlässlicher Partner.

Sichern Sie sich einen Beratungstermin: RUHA - Stelzmüller GmbH & Co KG Estermannstraße 8, 4020 Linz Tel.: 0732/778583 E-Mail: ruha@ruha.at www.ruha.at





Felix Pellmann, Abteilungsleiter

für Solarien.

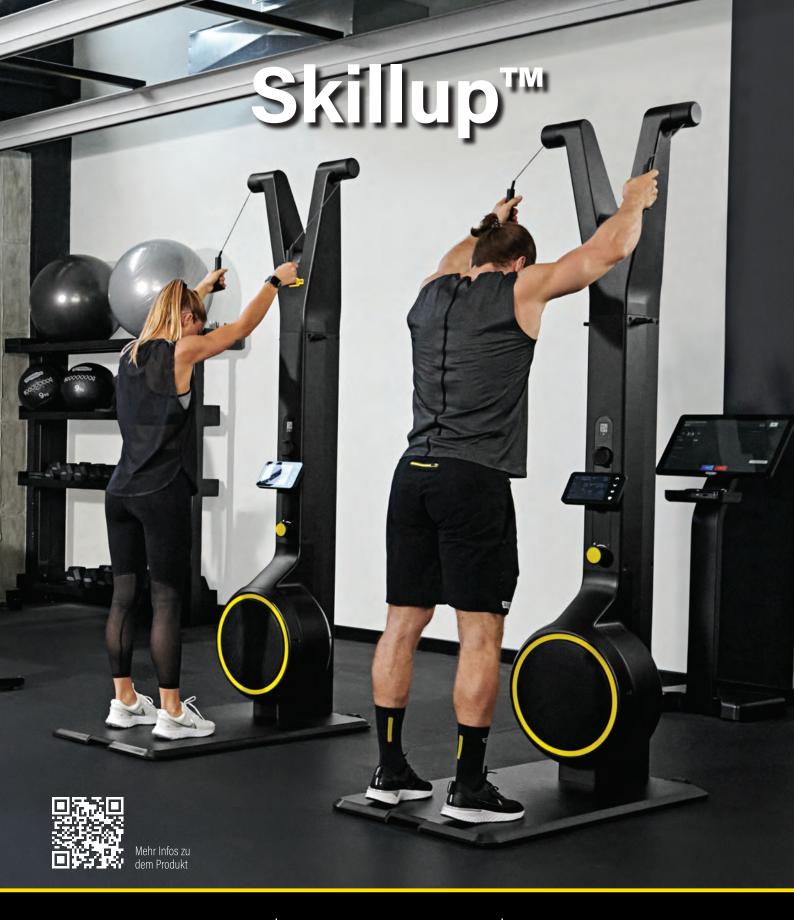


RUHA-STELZMÜLLER GMBH & CO.KG

Estermannstraße 8, 4021 Linz Tel.: 0732/778583 **FILIALE WEST**

Gewerbestraße West 5 5722 Niedernsill Tel.: 06548/201920





THE 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 WIENA-1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 5
01/513 4444 | storewien@fitnesscompany.at



