FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 4 2024
Österreich € 4,--
Schweiz CHF 5,--
Deutschland € 4,--

DIE FITNESS-BRANCHE
auf der Messe Jugend und Beruf

FITINSIDER
News & People

INSPIRATION VOM SPITZENSPORT
von Gottfried Wurpes

ARNOLD SCHWARZENEGGER
enthüllte in Graz Josef Krainer-Büste

USN AUSTRIA

MEIN LIFESTYLE MEINE SUPPS!

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

WWW.USNONLINE.AT

KLETZLGUTWEG 6
A - 5400 HALLEIN
USN.AUSTRIA

+43 6245.81324
INFO@USNONLINE.AT
USNONLINE_AT

INHALT

5 **FITINSIDER**
News & People

6 **Inspiration vom Spitzensport**
von Gottfried Wurpes

10 **Revolutionäres Fitnessprojekt**
der Trioler Versicherung

14 **Die Fitnessbranche**
auf der Messe für Jugend und Beruf

16 **Fitness Model Kalender 2025**
Präsentation im Wellnesshotel

24 **Next Generation**
Die Jungen übernehmen

26 **Safe the date**
Die FITGALA 2025

28 **Arnold Schwarzenegger**
zu Besuch in Graz

32 **Der Männerarzt**
Dr. Georg Pfau

36 **Life Coach Juliana Käfer**
Der Weg zu einem kraftvollen Leben

40 **Bodybuilding Legenden**
Serge Nubret

42 **Haferflocken**
Das heimische Superfood

AM COVER: ARNOLD SCHWARZENEGGER FOTO: CHRISTIAN JAUSCHOWETZ

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 erschein am 29. 11. 2024 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

R.I.P. Richard Lugner

Der „Society Löwe“ ist am 12. August im Alter von 91 Jahren verstorben. Der umtriebige Baumeister eröffnete 1990 die „Lugner City“, ein Einkaufzentrum mit Hotel, Ärztezentrum, Restaurants und vielem mehr. Er war zweifelsohne ein Marketing-Genie und schaffte es, sich selbst zur „Marke“ zu machen. Beim Opernball sorgte er seit 1992 jedes Jahr für einen riesigen Medienrummel, wenn er seine prominenten Gäste vorstellte. Er holte Weltstars nach Wien. Harry Belafonte, Sophia Loren, Joan Collins, Ivona Trump, Pamela Anderson, Grace Jones, Jane Fonda, Brigitte Nielsen, Roger More und heuer zuletzt Priscilla Presley, um nur einige zu nennen.
In den Jahren 1993, 1994 und 1998 organisierten wir in der Lugner City als exklusive Abendveranstaltung das Miss Fitness Österreich Finale. „Die Kooperation mit Richard Lugner war unkompliziert. Alles was ausgemacht wurde klappte bestens. Dafür brauchten wir nicht einmal einen Vertrag“, so Peter Papula, der die Miss Fitness Events organisierte. Seit mehr als 10 Jahren veranstaltet die Austrian Bodybuilding and Physique Sports Federation erfolgreich ihre Bodybuilding-Meisterschaften in der Lugner City.
Richard „Mörtel“ Lugner war einer der prominentesten Österreicher, was sich in den unzähligen Medienberichten nach seinem Tod und bei seiner Trauerfeier wiederspiegelte. Österreich sagt: „Danke und Goodbye“.

1993 - Richard Lugner mit Andrea Langecker, Alessa Pfeifer und Manuela Zechmeister beim Miss Fitness Österreich-Finale in der Lugner City.

FOTOS: FN, ACISO

MARCEL HEINZE
Senior Consultant

Generationswechsel in der Fitnessbranche: Wie Pioniere ihr Lebenswerk erfolgreich übergeben

Erstmals in der Geschichte steht die Fitnessbranche vor einer besonderen Herausforderung: Viele Pioniere, die diese Branche aufgebaut haben, treten in den wohlverdienten Ruhestand. Noch nie zuvor gab es eine vergleichbare Situation in unserer Branche, in der das Lebenswerk von Unternehmern übergeben oder verkauft werden musste. Eine sorgfältige Planung ist daher von größter Bedeutung.
Unternehmensnachfolge ist ein komplexer und vielschichtiger Prozess, der weit mehr als nur die Übergabe von Eigentum umfasst. Frühzeitig mit der Planung zu beginnen und die verschiedenen Phasen der Nachfolge sorgfältig zu durchlaufen, ist essenziell. Eine gründliche Analyse der aktuellen Situation und des Unternehmens, die Bewertung durch Experten und eine gezielte Käufersuche sind entscheidende Schritte. Unternehmen, die den Nachfolgeprozess frühzeitig planen, vermeiden unerwünschte Überraschungen und maximieren den Wert des Unternehmens.
Die Begleitung durch spezialisierte Berater kann den Prozess erheblich erleichtern und sicherstellen, damit das Lebenswerk in guten Händen weitergeführt wird.

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

ACISO
CONSULTING & MARKETING

INSPIRATION VOM SPITZENSPORT:

DISZIPLIN, FOKUS UND NACHHALTIGKEIT FÜR DEINE FITNESS

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP

VON GOTTFRIED WURPES

Als CEO von Technogym in Österreich, Tschechien und der Slowakei arbeite ich seit über 30 Jahren mit Spitzensportlern zusammen und habe in dieser Zeit die Möglichkeit gehabt, renommierte Athleten und Vereine wie Marcel Hirscher, Anna Veith, Benjamin Karl, das Österreichische Fußball Nationalteam, den Österreichischen Skiverband und viele andere zu begleiten und maßgeschneiderte Lösungen für ihre Trainingsräume und Sportzentren zu entwickeln. Die Welt des Spitzensports ist nicht nur faszinierend, sondern auch eine Schatzkiste voller wertvoller Lektionen, die wir in unsere eigene Fitnessreise integrieren können. In diesem Beitrag möchte ich drei wesentliche Prinzipien – Disziplin, Fokus und nachhaltige Trainingssteuerung – näher beleuchten und aufzeigen, wie wir diese Konzepte auf unser eigenes Training anwenden können.

Disziplin – Der Grundpfeiler des Erfolgs

Disziplin wird oft als der Grundpfeiler des Erfolgs angesehen, und das aus gutem Grund. Alle Spitzensportler, mit denen ich gearbeitet habe, haben eines gemeinsam: Sie haben sich verpflichtet, ihre Ziele mit beharrlicher Disziplin zu verfolgen. Disziplin bedeutet, auch an den Tagen zu trainieren, an denen man keine Lust hat, und die geplanten Trainingseinheiten einzuhalten.
Ein hervorragendes Beispiel hierfür ist Marcel Hirscher, der seine beeindruckenden Erfolge im Skirennsport teilweise dem unermüdlichen Einsatz und der Disziplin verdankt, die er in jede Trainingseinheit gesteckt hat. Er hat nicht nur seine Technik unermüdlich verfeinert, sondern auch seine körperliche Fitness durch gezielte Trainingsmethoden maximiert. Die Bewertung seines Fortschritts durch Trainingstagebücher und regelmäßige Feedback-Gespräche mit seinen Trainern spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch dafür, dass er seinen Fokus auf die unmittelbaren Ziele beibehält.

Übertragbarkeit auf die eigene Fitness:

Um diese Disziplin in die eigene Fitness zu integrieren, ist es wichtig, einen konkreten Plan zu entwickeln. Stellen Sie sich Ihre Fitnessziele vor: Möchten Sie Gewicht verlieren, Muskelmasse aufbauen oder Ihre Ausdauer verbessern? Erstellen Sie einen realistischen Trainingsplan, den Sie an Ihre Lebensumstände anpassen können. Setzen Sie sich tägliche, wöchentliche und monatliche Ziele und dokumentieren Sie sogleich Ihre Fortschritte. Besonders hilfreich ist auch die Etablierung eines festen Trainingszeitpunkts in Ihrem Tagesablauf – ähnlich wie ein Spitzensportler, der seine Trainingseinheiten in seinen Terminkalender einträgt.

Fokus – Mentale Stärke entwickeln

Der Fokus ist ein weiterer entscheidender Faktor, der den Unterschied zwischen einem guten und einem herausragenden Sportler ausmacht. Spitzensportler wie Marcel Hirscher haben Techniken zur Förderung ihrer Konzentration entwickelt, die sie in Drucksituationen unterstützen.

Eine der Methoden, die viele Athleten verwenden, ist die Visualisierung. Dabei stellen sich die Sportler vor, wie sie ihre besten Leistungen erbringen. Diese mentale Übung hilft, Nervosität abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken. Darüber hinaus haben zahlreiche Athleten auch von Meditation und Achtsamkeitstechniken profitiert, um ihren Geist zu beruhigen und die Konzentration zu erhöhen. Übertragbarkeit auf den Alltag: Auch wir können von diesen Techniken profitieren. Um den Fokus während des Trainings zu erhöhen, sollten wir Ablenkungen minimieren. Das bedeutet, während des Trainings das Handy in den Flugmodus zu versetzen oder einen ruhigen Ort ohne Störungen zu wählen. Probieren Sie zudem einfache Achtsamkeitsübungen, um Ihre Gedanken zu ordnen und Ihre Konzentration zu stärken. Nehmen Sie sich vor jedem Training ein paar Minuten Zeit, um in Ruhe durchzuatmen und sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren. Visualisieren Sie den Erfolg, den Sie anstreben, und was notwendig ist, um dorthin zu gelangen.

Nachhaltigkeit in der Trainingssteuerung

In meiner Erfahrung mit Spitzensportlern habe ich immer wieder festgestellt, wie wichtig eine nachhaltige Trainingsstrategie ist. Häufig neigen wir dazu, extrem intensiv zu trainieren, was kurzfristig erfolgversprechend sein kann, aber langfristig zu Verletzungen und Übertraining führt. Die besten Athleten der Welt verstehen, dass der Schlüssel zu langfristigem Erfolg darin liegt, den Körper regelmäßig zu belasten, aber auch ausreichend Zeit für Regeneration und Erholung einzuplanen.

Ein exzellentes Beispiel sind die Trainingseinheiten von Hochleistungssportlern. Sie verwenden Prinzipien wie die Periodisierung, um ihr Training strategisch zu steuern. Dadurch wird sichergestellt, dass der Körper auf verschiedene Belastungen vorbereitet ist und idealerweise immer in einem Zustand der Anpassung bleibt. Sie kombinieren Intensiveinheiten mit leichtem Training und Regenerationsphasen, um eine Überlastung zu vermeiden und ihre Leistung aufrechtzuerhalten. Übertragbarkeit auf die persönliche Fitness: Für Ihr persönliches Training bedeutet dies, dass Sie ebenfalls einen langfristigen Plan erstellen sollten, der sowohl belastende als auch regenerierende Elemente enthält. Planen Sie regelmäßige Ruhetage ein, um sicherzustellen, dass Ihr Körper Zeit hat, sich zu erholen und zu regenerieren. Das könnte so aussehen, dass Sie nach drei bis vier intensiven Trainingseinheiten einen „Regenerationstag" einlegen, an dem Sie sich leicht bewegen, wie zum Beispiel durch Stretching oder einen Spaziergang, anstatt den nächsten intensiven Kraft- oder Ausdauertag zu planen. Diese Strategie hilft Ihnen nicht nur, Verletzungen zu vermeiden, sondern fördert auch die allgemeine Fitness und Motivation auf lange Sicht.

Fazit

Die Prinzipien von Disziplin, Fokus und Nachhaltigkeit aus dem Spitzensport sind mehr als nur theoretische Konzepte, sie sind es, was Spitzensportler zu den Besten macht, und sie bieten wertvolle Einsichten, die jeder nutzen kann, um seine eigenen Fitnessziele zu erreichen. In meiner langen Karriere, in der ich mit einigen der besten Athleten gearbeitet habe, habe ich gelernt, wie wichtig es ist, diese Prinzipien in die tägliche Praxis umzusetzen.

Ich ermutige Sie, sich von diesen Prinzipien inspirieren zu lassen und sie in Ihre eigenen Trainingsgewohnheiten zu integrieren. Denken Sie daran, dass jeder kleine Schritt zählt und dass der Weg zur Fitness eine Reise ist, die Zeit, Beharrlichkeit und Hingabe erfordert. Schaffen Sie sich Ihre eigene Disziplin, entwickeln Sie einen klaren Fokus und denken Sie immer an die Nachhaltigkeit Ihrer Trainingsstrategien. So werden auch Sie auf Ihrer Fitnessreise erfolgreich werden!

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP

TECHNOGYM
20
TECHNOGYM
20

REVOLUTIONÄRES FITNESSPROJEKT

DER TRIOLER VERSICHERUNG

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP

Digitalisierung trifft betriebliche Gesundheitsförderung

Die Tiroler Versicherung mit Vorstand Mag. Franz Mair in Innsbruck hat mit einem innovativen und wegweisenden Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung und Firmenfitness neue Maßstäbe gesetzt. Unter der Leitung von Gottfried Wurpes, dem C.E.O. von Technogym in Österreich, und dem erfahrenen Diplom Trainer Gerhard Ausserlechner, der für seine herausragenden Leistungen im Coaching von Spitzensportlern bekannt ist, wurde ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das die Mitarbeiter zu mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil inspiriert.

Ein ganzheitlicher Ansatz für ein besseres Wohlbefinden

Das ambitionierte Projekt umfasst weit mehr als nur körperliches Training, es zielt darauf ab, das gesamte Wohlbefinden der Mitarbeiter zu fördern. Durch eine geschickte Kombination aus Bewegung, Bildung und individueller Betreuung will die Tiroler Versicherung das Bewusstsein für Gesundheit erhöhen und eine Kultur der Fitness im Arbeitsumfeld etablieren. Die Mitarbeiter werden aktiv in den Prozess eingebunden und können von maßgeschneiderten Programmen profitieren, die ihre spezifischen Bedürfnisse und Lebensstile berücksichtigen.

Digitalisierung im Training: Effizienz, Motivation und Fortschrittsanalyse

Ein herausragendes Merkmal dieses Projekts ist der digitalisierte Ansatz, der den Trainingserfolg nicht nur messbar, sondern auch transparent macht. Mithilfe der hochmodernen Biostrength und Excite Live Geräte von Technogym wird ein personalisiertes Training ermöglicht, das

keine Wünsche offen lässt. Diese Geräte, ausgestattet mit fortschrittlicher Sensorik, erfassen und analysieren physiologische Daten in Echtzeit, wodurch individuelle Trainingspläne erstellt werden können, die genau auf die Fitnesslevels und Zielsetzungen der Mitarbeiter abgestimmt sind.

Die intelligente Anpassung der Biostrength Geräte während des Trainings ermöglicht nicht nur eine optimale Förderung der Teilnehmer, sondern erleichtert auch die kontinuierliche Entwicklung und Trainingssteuerung. Durch die präzise Datenauswertung können Trainer und Mitarbeiter den Fortschritt genau beurteilen, Schwächen identifizieren und die Trainingsstrategie entsprechend anpassen. Dies schafft eine dynamische Rückkopplungsschleife, die den Lernprozess und die Leistungssteigerung erheblich fördert.

Nachhaltige Gesundheitsförderung als Priorität

Durch diese zukunftsweisende Initiative positioniert sich die Tiroler Versicherung als Vorreiter in der Förderung von Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz. Neben den erstklassigen Trainingsmöglichkeiten werden den Mitarbeitern auch Workshops, Vorträge und Schulungen angeboten, die sich mit relevanten Themen wie Ernährung, Stressbewältigung und der Balance

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP

Von links: Gerhard Ausserlechner, Diplom Trainer, Mag. Franz Mair, Vorstand der Tiroler Versicherung und Gottfried Wurpes, C.E.O. von Technogym in Österreich.

zwischen Berufs- und Privatleben beschäftigen. Dies schafft ein ganzheitliches Bewusstsein für Gesundheit und Fitness, das über das Training hinausgeht und das gesamte Leben der Mitarbeiter bereichert.

Ein Modell für die Zukunft

Das Projekt der Tiroler Versicherung in Innsbruck zeigt eindrucksvoll, wie durch den Einsatz innovativer Technologien und einer ganzheitlichen Herangehensweise an die betriebliche Gesundheitsförderung eine motivierende und effektive Umgebung geschaffen werden kann. Mit Herzblut und Engagement wird nicht nur die Produktivität des Unternehmens gesteigert, sondern auch die Mitarbeiterzufriedenheit und -loyalität gestärkt. Ein inspirierendes Modell, das nicht nur in Innsbruck Schule machen könnte, sondern als Beispiel für Unternehmen aller Branchen dienen kann, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter ernst nehmen und aktiv fördern möchten.

DIE FITNESSBRANCHE AUF DER MESSE JUGEND UND BERUF

FOTOS: WKOOÖ

Im Messezentrum Wels findet vom 2. – 5. Oktober Österreichs größte Messe für Beruf und Ausbildung statt. Die jungen Damen und Herren können sich bei mehr als 300 Ausstellern über das vielfältige Angebot an Lehrberufen, Schulen, Universitäten und Fachhochschulen informieren.

Die Oberösterreichischen Fitnessbetriebe sind auch heuer mit einem Informationsstand vertreten, wo Lehrkräfte der Berufsschule Linz 1, gemeinsam mit Lehrlingen aus verschiedenen Fitness-Studios, mit Rat und Tat interessierten Jugendlichen den Beruf „Fitnessbetreuer/in" näherbringen.

Die Themen Gesundheit und Fitness haben in unserer Gesellschaft einen bereits sehr hohen Stellenwert erreicht und deswegen ist der Beruf der Fitnessbetreuerin und des Fitnessbetreuers ein Beruf für die Zukunft, der viel Abwechslung bietet und obendrein Spaß macht.

FITNESSBETREUER/IN
EIN BERUF MIT POWER

Wer Interesse an Sport und Bewegung hat, auf die Ernährung Wert legt und dazu auch gerne mit Kunden arbeitet, für den ist die Lehre zum Fitnessbetreuer/Fitnessbetreuerin genau das Richtige. Dabei lernt man alles über eine gesunde Lebensweise, wie man mit Kraft- und Cardiotraining und mit vielem mehr das Leben der Kundinnen und Kunden positiv beeinflusst und sie dadurch „gesünder und glücklicher" machen kann.

Mit einer Lehre als Fitnessbetreuer/in ist man Teil des Megatrends Gesundheit. Sport, Ernährung, Anatomie, Kundenbetreuung, richtige Trainingsplanung, Verkauf und vieles mehr – das alles lernt man in der Ausbildung. Jeder Tag ist abwechslungsreich und bietet neue Herausforderungen.

Wissenswertes zum Lehrberuf

Die Lehre dauert 3 Jahre. In jedem Jahr ist man davon 3 x 10 Wochen in der Berufsschule. Für alle, die in Oberösterreich tätig sind, ist das die Berufsschule 1 in Linz. Dort lernen die jungen Damen und Herren in Theorie und Praxis alles was für den Beruf wichtig ist. Von der Trainingslehre und Sportbiologie, über die Anatomie, bis hin zur Ernährung. Man lernt Trainingspläne für die verschiedensten Zielsetzungen zu erstellen. Beispielsweise für Senioren, für alle die ihr Gewicht reduzieren müssen, für jene, die Rückenproblemen vorbeugen und Muskulatur aufbauen wollen und so weiter.

Das alles natürlich in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung. Außerdem lernt man mit Kunden umzu-

Fachgruppengeschäftsführer Dr. Robert Steiner, Fachgruppenobfrau Petra Riffert und Branchensprecher Mag. Christian Sittenthaler sind sich einig: „Der Lehrberuf Fitnessbetreuer/in ist für alle, die sich gerne bewegen und mit Menschen arbeiten möchten, ein abwechslungsreicher, und spannender Beruf".

gehen, wie man Verkaufsgespräche führt und noch vieles mehr. Was noch hinzu kommt ist, dass man als Lehrling die Leistungen des Fitnessbetriebes nutzen und somit kostenfrei die eigene Fitness verbessern kann.
Es gibt auch Lehrbetriebe, die sich auf spezifische Themen wie z. B. Gesundheitsvorsorge, Nachbetreuung nach Reha-Aufenthalten, oder ausschließlich auf Frauen spezialisiert haben. Es macht also Sinn, sich den zukünftigen Lehrbetrieb vorab genau anzusehen.
Die Aussichten nach der Lehrabschlussprüfung sind vielfältig. Natürlich einmal die Möglichkeit im Betrieb zu bleiben, in einem anderen Studio einzusteigen, oder sich selbstständig zu machen. Natürlich geht auch beides: Eine Teilzeitbeschäftigung als angestellter Trainer/Trainerin in einem Fitnessbetrieb und zusätzlich die Arbeit als selbstständiger Personal Coach.

Arbeits- und Tätigkeitsbereiche

- Kunden bei der Auswahl und der Zusammenstellung des Trainingsprogramms beraten und Fitnesskonzepte erstellen
- Fitnesstests und Analysen durchführen

FOTOS: WKOOÖ

- Trainingseinheiten auf Effektivität überprüfen
- Trainingsgeräte vorbereiten, einstellen und erklären
- die Kunden bei der Durchführung von Bewegungsabläufen beobachten und korrigieren
- Indoor- und Outdoor-Veranstaltungen planen und organisieren
- Unterstützung in Vertrieb und Marketing
- Einstell- und Reinigungsarbeiten an den Geräten durchführen und gegebenenfalls Reparaturarbeiten veranlassen
- Produkte und Geräte annehmen, lagern und pflegen
- beim Ermitteln des Materialbedarfs und bei der Inventur mitwirken
- Reklamationen und Beschwerden bearbeiten
- Bürotätigkeiten wie Schriftverkehr durchführen
- Mitgliedskarten, Zahlungsbelege etc. ausstellen

Womit arbeitet man?
Fitnessbetreuer arbeiten primär mit Menschen. Zur Unterstützung der Trainingserfolge werden unterschiedlichste Trainings- und Sportgeräte verwendet. Die Digitalisierung schreitet auch hier voran und die Lehrlinge arbeiten nicht nur mit Listen und Karteikarten, sondern immer mehr mit Tablet und digitalen Trainingsgeräten. Im Rahmen der allgemeinen Büroarbeiten werden natürlich Computer genutzt. Moderne Studios verwenden eine Kundensoftware zur Verwaltung ihrer Mitglieder und auch die Nutzung von Social Media, Website & Co. werden in den Bereichen Marketing und Vertrieb immer wichtiger.

Wo kann man als ausgebildeter Fitnessbetreuer/in arbeiten?
Fitnessbetreuer/innen sind in Fitness-Centern, Sportinstituten, Hotels, Wellness-Ressorts, Ferienanlagen und Freizeitzentren tätig. Meistens in geschlossenen Trainingsräumen, manchmal aber auch im Freien. Die Arbeit ist auch im Ausland möglich – beispielsweise auf Kreuzfahrtschiffen.

Informationen über den Beruf Fitnessbetreuer/Fitnessbetreuerin
www.wko.at/site/freizeitbetriebe/Fitnessbetriebe.html
www.wko.at/service/bildung-lehre/berufs-undbrancheninfofitnessbetreuung.html
www.bs-linz1.ac.at
https://lehrbetriebsuebersicht.wko.at

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

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Die Freizeit- und Sportbetriebe

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

1

DER FITNESS MODEL® KALENDER

Präsentation im Wellnesshotel Almesberger

Die gute Laune ließen sich die Kalendermodels, Freunde und Gäste bei der Präsentation des druckfrischen Fitness Model Kalenders, trotz Dauerregen und einstelligen Temperaturen, nicht vermiesen. Seit dem Jahr 2004 erscheint der „Fitteste Kalender" und erfreut sich seitdem großer Beliebtheit.

Die Fotos entstanden beim diesjährigen FITNESS CAMP und im Laufe des Jahres bei verschiedenen Fotoshootings für das Magazin FITNESSNEWS. Der Linzer Fotograf Hans Kühnl hat für den Kalender diesmal neun Bilder geschossen. Je ein Foto haben Cliff Kapatais, Andreas Eckerstorfer und Kresz Balazs beigesteuert.

Zu Mittag lud Chef Chris Zehetner zur TomYang BBQ-Verkostung ein. Das Fleisch kam von der Landmetzgerei Sieberer aus Pfaffstätt. Schonendes Grillen und Kochen mit Top-Produkten war die Message.

Um 15.00 Uhr konnten alle dann bei einer Krav Maga Einheit mit Uli Gruber mitmachen. Der Linzer ist ein absoluter Experte der israelischen Selbstverteidigung und unterrichtet Krav Maga bereits seit 2003. Juliana Käfer, die unseren Fitnessnews Leserinnen und Lesern durch ihre spannenden „Life Coach" Beiträge bestens bekannt ist, nützte die Gelegenheit mitzumachen und bewies dabei ihre Fitness und erstaunliche Schlagkraft. Danach konnten die Fitness Models® erstmals einen Blick auf den 2025er Kalender werfen.

Im eleganten Ambiente des Hotel-Restaurants wurde am Abend dann zum Galadinner mit Köstlichkeiten aus der Küche (von Garnelen, Roastbeef, gefüllter Kalbsbrust bis hin zum Kaiserschmarren) geladen. An der gemütlichen Pfandl-Bar gab es noch bis spät in den Abend hinein angeregte Gespräche und beste Stimmung.

FOTOS: HANS KÜHNL

2

3

4

7

5

6

8

1 Carmen Tudoricescu und Bettina Pichler
2 Anita Kaiser mit Sabine Mihala im Hotel-Fitnesscenter
3 TomYang-BBQ – Familie Sieberer beim Verkosten
4 Krav Maga Einführung - Sarah Fürntratt, Isabella Pabst, Uli Gruber
5 Almesberger Hausherr Philipp Gruber mit Sabine Mihala
6 Isabella Pabst – Kalendermodel März
7 Carmen Tudoricescu mit Sohn Alain und Jakob Holzinger
8 Sabine Mihala mit Martin Opitz

FITNESS MODEL KALENDER 2025

ab jetzt erhältlich unter office@fitnessnews.at

für 25 Euro
pro Kalender

Almesberger ★★★★S
Spa- und Wellnesshotel

Marktplatz 4 | A-4160 Aigen-Schlägl | Gruber Hotel GmbH
hotel@almesberger.at | www.almesberger.at
Tel.: +43 7281 8713

Wellness-, Aktiv- & Fitnessurlaub im Mühlviertel

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

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

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

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

Early-Bird Genießerpaket

Für Frühaufsteher und alle, die gerne länger bleiben.

inklusive Almesberger Genusspension
samt Wellnessjause am Nachmittag

2 – 3 Nächte
ab **NUR**
€ 374,– p. P.

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

Viele weitere Angebote auf www.almesberger.at

HEY SPRÜHST DU ETWA NOCH?

"SMALLBOX" DAS ORIGINAL.

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 OPTIMUM11 sind wir seit 2016 auf die Herstellung von Desinfektionstüchern spezialisiert, insbesondere für die Fitness- und 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!

OPTIMUM11

Das Original seit 2016

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN:

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

MADE IN GERMANY

DU HAST DIE WAHL:

FACTS:

- Bereits vorgetränkt
- 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

LIMITIERT
72 Rollen BESTWIPES bestellen und zwei “SMALLBOXEN” deiner Wahl gratis erhalten!

NUR 1.149,95 EUR*

STARTERSET
Eine “SMALLBOX” deiner Wahl inklusive 6 Rollen BESTWIPES!

NUR 399,00 EUR*

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!

Michaela, Manfred, Patrick und Michael Petautschnig

NEXT GENERATION

DIE JUNGE GENERATION TRITT IN DIE FUSSSTAPFEN IHRER ELTERN

Die ersten gewerblichen Fitnessclubs sperrten in Österreich gegen Ende der 70er Jahre auf. Mehr als vier Jahrzehnte danach sind jetzt bereits in einigen Studios auch die „Jungen" am Zug und leben die Begeisterung ihrer Eltern für die Themen Fitness und Gesundheit weiter. Ein altes Sprichwort heißt: Neue Besen kehren gut. Wir haben uns in der Fitnessbranche umgehört und einige Vorzeigeunternehmen ausfindig gemacht, wo bereits die Söhne und Töchter in den Unternehmen nicht nur mitarbeiten, sondern sich mit innovativen Ideen für die Betriebe einbringen, unterstützt vom Wissen und der Erfahrung ihrer Eltern. Unser erstes Beispiel:

FITCENTER HALLEIN

Die Geschichte des FITCENTER HALLEIN begann 1993, als Manfred Petautschnig eine Vision hatte. Obwohl vom Bodybuilding Enthusiasmus getrieben, setzte er von Anfang an auf eine andere Ausrichtung seiner Anlage. Die Entwicklung ist mittlerweile wohl jedem Insider der Fitnessbranche in Österreich bekannt und auch jedem bewusst, dass es sich beim FITCENTER HALLEIN um einen der Top- Fitnessclubs in Österreich handelt. Hält man sich die einzigartigen Räumlichkeiten vor Augen und analysiert die beeindruckende Ausstattung in seiner Vielfalt, denkt man nach ob dieses Angebot überhaupt getoppt werden kann.

Die Vision wurde zum Konzept und begeisterte Sohn Patrick

Dauerte es die ersten Jahre etwas, steigerte sich die Aufmerksamkeit der Trainingsphilosophie und des FIT-

FOTOS: FITCENTER HALLEIN

CENTER HALLEIN schlagartig in den 2000ern.
Mit Patrick, dem ältesten Sohn, dockte der nächste Petautschnig im Unternehmen an, der nach abgeschlossener HTL, als Bautechniker nicht glücklich war. Schnell war klar, dass die Philosophie der gesundheitsorientierten Trainingsbetreuung, und jene das FITCENTER HALLEIN als Alleinstellungsmerkmal in der Fitnessbranche zu etablieren, auch die Begeisterung des jungen- frisch ausgebildeten Trainers packte. Seither arbeiten die beiden Hand in Hand, besprechen jede anstehende Entscheidung, egal ob es sich ums Marketing, Anschaffung neuer Geräte, oder um die Expansionspläne handelt.

Familien Power und die Aufgabe des nächsten Sohnes

Gemeinsam baute man die Marke purfit auf, die neben dem FITCENTER HALLEIN mit derzeit 4 Standorten präsent ist und im nächsten Jahr Zuwachs bekommt. Der Pongau darf sich über das zweite purfit freuen und ein weiterer Standort steht in Planung.
Und genau diese Planung ist der Auftritt des nächsten Juniors. Sohn Lukas, ebenfalls Absolvent der HTL für Hochbau, abgeschlossenem Architekturstudium und jetzt in Kopenhagen um noch ein Masterstudium der Architektur zu machen, plant die neuen Anlagen mit faszinierenden Raumkonzepten. Patrick wiederum, kümmert sich um das integrierte Handelsunternehmen mit den Supplementen der Marke USN, wo der Familienbetrieb den DACH Raum abdeckt.
Als Trainer ist er mittlerweile in seiner fachlichen Kompetenz dem Vater ebenbürtig und auch bei den regelmäßigen Workshops für die Ausbildung von Medizinern, im Auftrag der bayrischen Ärztekammer, Referent.

Physiotherapie anders gedacht.
Jetzt kommt der dritte Sohn ins Spiel.

Mit Michael ist seit kurzem ein engagierter Physiotherapeut im Familienunternehmen tätig, der die gebündelte Familienkompetenz noch einmal verstärkt. Von klein auf, trainierte er als ambitionierter Fußballer mit dem Vater an der Athletik im eigenen Club. Lernte viel, bekam schon als Kind bei Gesprächen mit, wie wichtig das differenzierte Krafttraining bei Beschwerdebildern und der Genesung nach Operationen ist. Nach abgeschlossener Schule für Leistungssportler, absolvierte Michael die Ausbildung zum Physiotherapeuten und im Anschluss jene zum Fußball- Athletiktrainer. Vor kurzem wurde im Fitcenter Hallein nach einem Umbau, für ihn eine moderne Physiotherapie geschaffen. Michael arbeitet nicht wie ein herkömmlicher Physiotherapeut, sondern mit völlig neuen Ansätzen. Er bezieht das muskuläre Training in die Therapie mit ein und erreicht somit eine wesentlich schnellere Genesung seiner Patienten. Daher ist es kein Wunder, dass die Nachfrage nach seinen Leistungen immer größer wird. Termine bei Michael sind oft lange im Voraus ausgebucht.
Sportler, insbesondere Fußballer, nutzen neben den Therapien nach Verletzungen, auch die Expertise als Fußball- Athletiktrainer, um noch schneller fit zu werden.
Gemeinsam mit seinem Vater und Bruder Patrick, wurde so eine Synergie geschaffen, die wohl einzigartig in der Trainingsbetreuung ist und allen Mitgliedern einen wesentlichen Mehrwert bietet.

FITGALA 2025

save the date

CASINO LINZ
Das Erlebnis.

Samstag
1. MÄRZ
Beginn:
20.00 Uhr

CASINO LINZ
Rainerstrasse 2-4,
4020 Linz

TREFFPUNKT
der Fitnessbranche

Verleihung
der FITNESS AWARDS

FITNESS MODEL®
International Contest

Ein Abend mit vielen
spannenden Gästen

FOTO: SHUTTERSTOCK

FITNESSNEWS
ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

TECHNOGYM

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Die Freizeit- und Sportbetriebe

VIP-Tickets: € 49,–

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

DIE FITGALA 2025

in der neuen Eventzone des Casino Linz

Nach einer fünfjährigen Pause findet die FITGALA 2025 wieder im Casino Linz statt. Die neu gestaltete Eventzone ist somit bereits zum 17. Mal Treffpunkt der heimischen Fitnessbranche. FITNESSNEWS lädt dazu Studiobetreiber, Unternehmer, Fitnesstrainer, sowie prominente Gäste aus Wirtschaft, Sport und Unterhaltung zu einem spannenden, unterhaltsamen und geselligen Abend ein.
Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die FITNESS AWARDS 2025 an Persönlichkeiten der Branche, für deren besondere Verdienste und Leistungen vergeben. Beim FITNESS MODEL® International Contest werden die Teilnehmerinnen im Abendkleid und im Bikini bewertet. Viele prominente und spannende Gäste werden zum Small Talk auf der Bühne begrüßt. Zum Abschluss wartet ein Buffet auf die Gäste.

Wir würden uns freuen, auch Sie im elegantem Ambiente des Casino Linz begrüßen zu dürfen, wenn es heißt: „Herzlich willkommen zur FITGALA 2025".
VIP-Tickets zum Preis von € 49,– inklusive Buffet können Sie unter 0650/24 36 389 bestellen.

FOTOS: CITYFOTO.AT, FITNESSNEWS

ARNOLD SCHWARZENEGGER

1

ENTHÜLLTE „JOSCHI KRAINER“ BÜSTE

Bei seinem kürzlichen Graz-Besuch enthüllte Arnold Schwarzenegger eine Büste des ehemaligen Landeshauptmanns Dr. Josef Krainer, die er für seinen Freund anfertigen ließ. An deren Gestaltung und Herstellung war der amerikanische Filmproduzent und Unternehmer Klemens Hall maßgeblich beteiligt. Landeshauptmann Christopher Drexler ließ die Büste vorerst im Regierungszimmer der Grazer Burg aufstellen, bevor sie dann im Burggarten, gleich bei der zu Ehren Schwarzeneggers gepflanzten Eiche einen Ehrenplatz bekommen wird.

Dr. Josef Krainer war von 1980 bis 1996 Landeshauptmann der Steiermark. Er folgte seinem Vater Josef Krainer Senior zehn Jahre nach dessen Tod, der 23 Jahre lang an der Landesspitze stand. Arnold sparte bei seiner Rede nicht mit Lobesworten. „Er hat Sprechtage abgehalten, war eine Inspiration. Die Steirer sind mit Wünschen, Beschwerden und Lob zu ihm gekommen, er kannte jeden beim Namen“. Für sein phänomenales Namensgedächtnis war der Landeshauptmann bis ins hohe Alter bekannt. „Der Joschi half mir die Doppelstaatsbürgerschaft zu bekommen“, so Arnold. Als Dr. Krainer im Jahr 2016 im Alter von 86 Jahren verstarb, reiste Arnold eigens zum Begräbnis aus Kalifornien an.

Mit Professor Alfred Gerstl verband Dr. Krainer ebenfalls eine sehr enge Freundschaft. Als Landeshauptmann unterstütze und förderte Krainer stets die Fitnessbewegung und eröffnete 1985 die Bodybuilding-Weltmeisterschaften im Grazer Sophiensaal. Er nahm damals auch die Siegerehrung der Sportlerinnen und Sportler, die aus der ganzen Welt gekommen waren, vor.

Ferdinand Krainer, einer der Söhne des Ex-Landeshauptmanns, bedankte sich sichtlich gerührt im Namen der Familie Krainer bei Landeshauptmann Christopher Drexler und Arnold Schwarzenegger. Der „Terminator“ blieb noch nach der offiziellen Enthüllung und führte Small Talk mit den geladenen Gästen. Danach ging es mit den Worten „I´ll be back“ ab zum nächsten Termin.

FOTOS: CHRISTIAN JAUSCHOWETZ (1, 2,5, 6, 7), PRIVAT (4), JÜRGEN RADSPIELER (3)

2

3

4

5

1 Landeshauptmann Christopher Drexler und Arnold Schwarzenegger mit der „Joschi Krainer" Büste.
2 Als Geschenk für Arnold gab es vom Landehauptmann einen Rosegger-Janker und einen Arzberger Stollenkäse.
3 Arnold Schwarzenegger mit Professor Alfred Gerstl und Dr. Josef Krainer.
4 Dr. Krainer mit Arnold bei den Special Olympics 1993 im Jahr 1993 in Schladming.
5 Landeshauptmann Drexler, Arnold Schwarzenegger und Ferdinand Krainer.
6 Der ehemalige Gouverneur von Kalifornien bei seiner Ansprache.
7 Die gesamte Familie Krainer war zur Übergabe und Enthüllung der „Josef Krainer Büste" in die Grazer Burg, dem Sitz des steirischen Landeshauptmannes, gekommen.

6

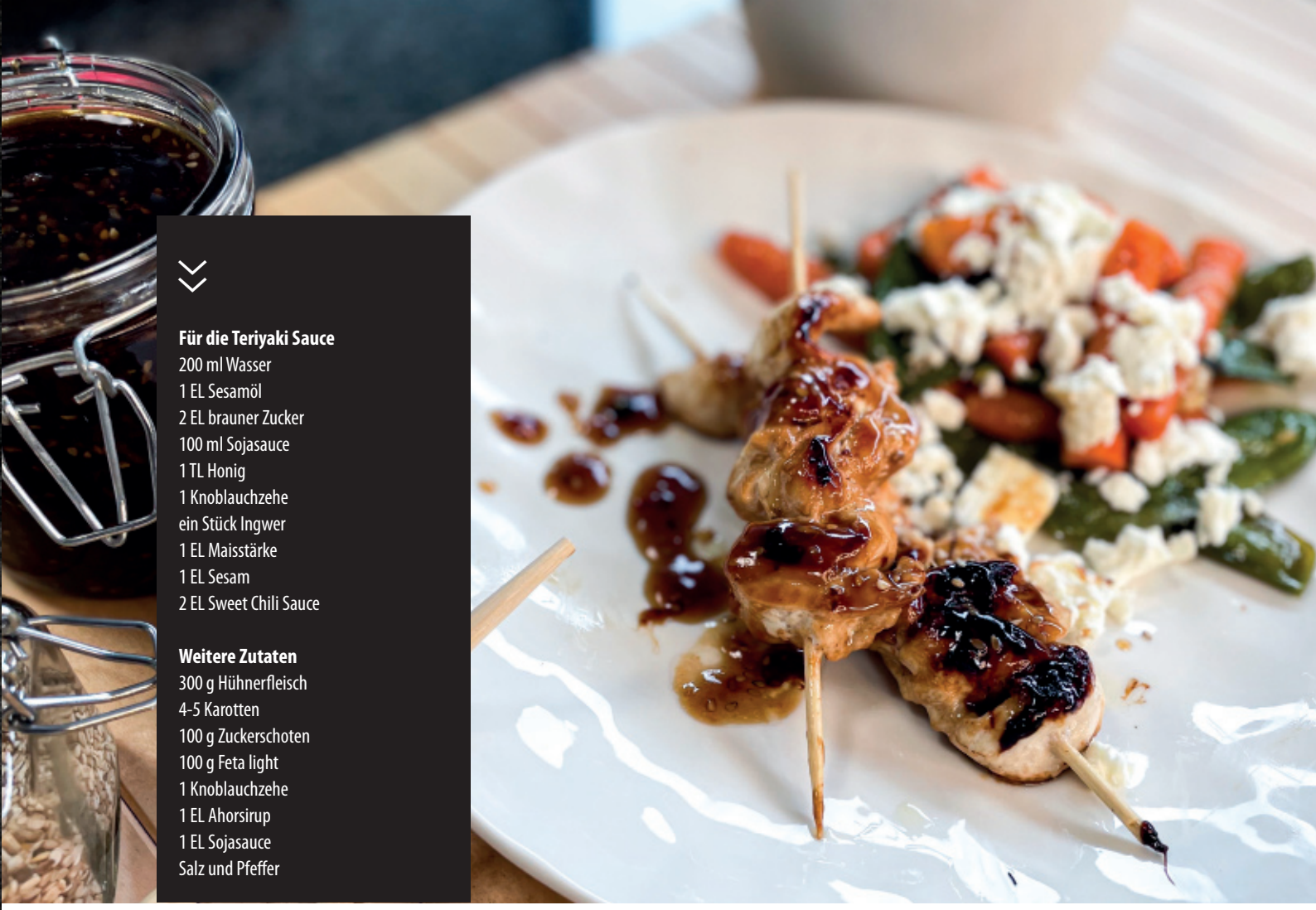
7

FITNESS GUIDE

FEBRUAR

Coming soon

2025



Für die Teriyaki Sauce
200 ml Wasser
1 EL Sesamöl
2 EL brauner Zucker
100 ml Sojasauce
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe
ein Stück Ingwer
1 EL Maisstärke
1 EL Sesam
2 EL Sweet Chili Sauce

Weitere Zutaten
300 g Hühnerfleisch
4-5 Karotten
100 g Zuckerschoten
100 g Feta light
1 Knoblauchzehe
1 EL Ahorsirup
1 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer

chicken Terijaki mit Gemüse

Wie einfach Teriyaki Sauce selber zuhause gemacht werden kann, zeigen wir euch in diesem Rezept. Durch den vollen und intensiven Geschmack passt die Sauce, nicht nur richtig gut zu Hühnerfleisch, sondern auch zu Rind oder Tofu. Ihr könnt aber auch nur Gemüse garen und dieses im Anschluss mit der Sauce verfeinern. Ihr seht schon – mit nur einer Grundzutat sind verschiedene Variationen möglich. Wir haben uns diesmal für Hühnerfleisch und Gemüse entschieden.

1 Für die Sauce Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden oder reiben.

2 In einen Topf alle Zutaten – bis auf die Maisstärke – geben und einmal aufkochen.

3 Die Stärke mit etwas Wasser anrühren.

4 Den Topf vom Herd nehmen, die Stärke zügig unterrühren, nochmals zum Kochen bringen und kurz zur Seite stellen.

5 Das Hühnchen in kleine Stücke schneiden, mit etwas Salz und zwei Esslöffel der Sauce vermengen und im Kühlschrank für ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

6 Die Zuckerschoten, wenn nötig säubern, und die Karotten vierteln.

7 In einem Topf mit Wasser und Salz für ca. 5 Minuten blanchieren.

8 Den Backofen in der Zwischenzeit auf 180 Grad Umluft vorheizen.

9 Das Gemüse auf ein Blech legen und mit Sojasauce, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen.

10 Alles für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

11 Das Hühnerfleisch aus dem Kühlschrank nehmen, auf Holzspieße stecken und in einer Pfanne scharf anbraten.

12 Einmal von jeder Seite mit etwas Teriyaki Sauce bestreichen und nochmal kurz karamellisieren lassen.

13 Das Gemüse auf einen Teller platzieren, Feta drüber bröseln und die Spieße dazugeben.

NÄHRWERTE PRO STÜCK:
481 kcal / F 8 g / KH 40 g / E 34 g

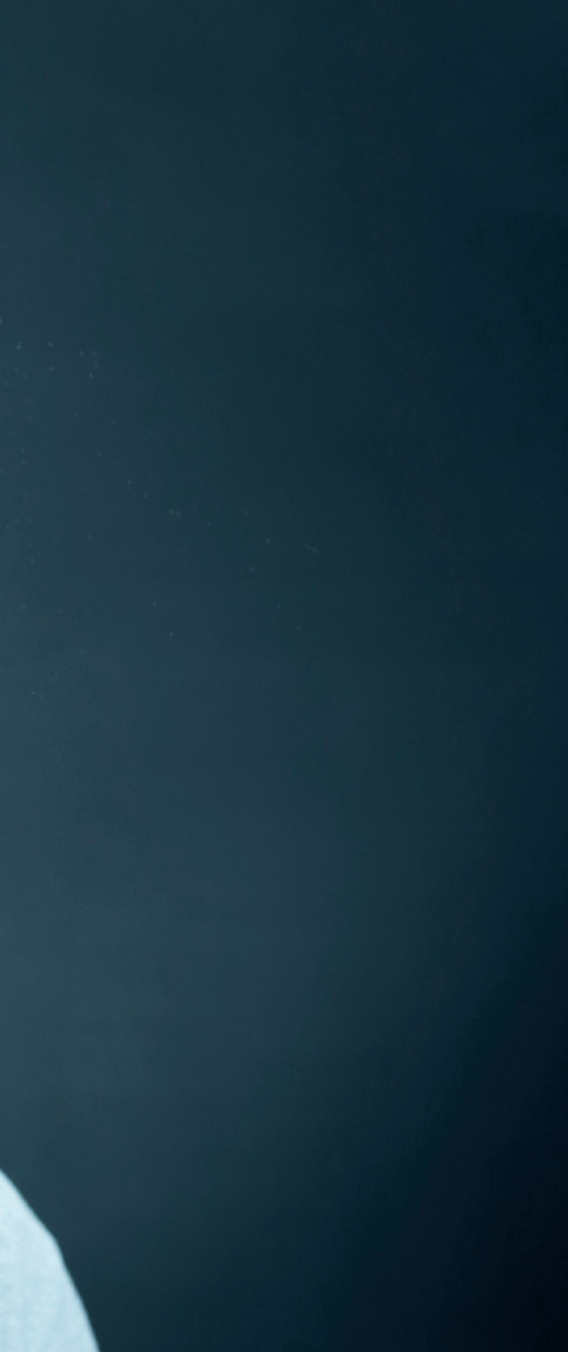
FITNESS.AT

FOTOS: FITNESS.AT

INTELLIGENZ

Intelligenz wird durch X-Chromosomen vererbt und weil Frauen zwei davon haben, die sich - sollte eines ausfallen - vortrefflich ergänzen, sind sie auch intelligenter. So ist etwa die geistige Minderbemittlung bei Männern häufiger anzutreffen als bei Frauen, allerdings gibt es bei Männern auch häufiger hochbegabte. Dies behaupten jedenfalls Studien, die besagen, dass unter den zwei Prozent der Intelligentesten doppelt so viele Männer sind als Frauen. Die Buben bekommen ihre Intelligenz von der Mutter, während die Mädchen von beiden Elternteilen X-Chromosomen, und somit Intelligenz, vererbt bekommen.

Anatomisch gibt es keinen Unterschied zwischen den Gehirnen beider Geschlechter, wohl aber in deren Funktionalität. Diese Unterschiede werden durch Sexualhormone – konkret durch das Testosteron – in einer sehr frühen Phase der embryonalen Entwicklung geprägt. Das Testosteron androgenisiert das männliche Gehirn, weil Frauen über



kein Testosteron verfügen, bleibt die Androgenisierung aus.
Der Mensch ist zunächst einmal ein biologisches Wesen auch wenn soziale Faktoren ganz wesentlich über den Werdegang eines Menschen entscheiden. Es bedarf aber zu allererst der biologischen Grundlagen, damit ein Mensch sich entwickeln kann.

Es lohnt sich also, auf sein Gehirn aufzupassen. Vor allem dann, wenn es noch nicht entwickelt ist. Ein internationales Forscherteam hat die Folgen des Kiffens an 800 Jugendlichen per Magnetresonanztomographie untersucht. Dabei hat sich herausgestellt, dass der präfrontale Cortex, also jene Region, die für Handlungsplanung und Impulskontrolle zuständig ist, am meisten leidet. Und zwar in Abhängigkeit der Dosis, - je mehr gekifft wurde, umso dünner waren diese Hirnregionen.

Die Freigabe von Marihuana in Deutschland ist ein falsches Signal: sie verharmlost das Kiffen und tut so, als wäre es etwas ganz Normales. Kiffen beschädigt aber das Gehirn und je früher einer damit anfängt, desto schlimmer sind die Auswirkungen. Die Diagnose der drogeninduzierten paranoiden Schizophrenie ist relativ neu, aber dafür umso häufiger. Schlimm ist, dass die Therapie mit schweren Nebenwirkungen einhergeht, und dass sie lebenslang durchgeführt werden muss.

Wenn man gesund bleiben wollte, kommt man um die regelmäßige Ausübung von Sport nicht herum. Ausdauersport führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns, er vermindert die Viskosität des Blutes, führt zu einer Modulation der Lipidwerte und vor allem: er aktiviert den BDNF, den Brain-derived neurotrophic Faktor.
Der BDNF ist eine relativ neue Entdeckung in der Medizin, er ist ein Protein und hat eine enge Verwandtschaft zum Nervenwachstumsfaktor NGF. Er ist einer jener Faktoren, die die gesundheitsfördernde Wirkung des Ausdauersports vermitteln, weil er durch Ausdauersport freigesetzt wird. Der BDNF führt zu einer besseren Regenerationsleistung und zur Zellerneuerung der Nervenzellen, mit ihm wächst das Gehirn.

Er ist somit der Gegenspieler des Kiffens und des Stress, der beiden wohl größten Feinde von Gehirngesundheit.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT

MR DR. GEORG PFAU
Männerarzt

MÄNNERSPRECHSTUNDE

Gesundheitsmedizin, Hormon-behandlung, Vorsorge Beratung bei allen Fragen zur männlichen Sexualität

BOY`S HEALTH

Beratung zu allen Fragen der männlichen Adoleszenz

COMING-OUT-SPRECHSTUNDE

Beratung bei Fragen zur sexuellen Orientierung. Entwickklung 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

MÄNNERARZT
DR. GEORG PFAU

GEPFLEGTE MÄNNERHAUT

MACH WOHLBEFINDEN ZUM STANDARD

Ja, richtig gelesen, auch Männerhaut darf und sollte gepflegt werden! Es wird Zeit, dass wir uns vom staubigen Klischee „Kosmetikbehandlungen, Gesichtspflege usw. ist Frauensache“ verabschieden.

Männer verdienen es sich in ihrer Haut wohlzufühlen!

Also, sagt lebe wohl zu trockenen und sensiblen Stellen nach dem rasieren, zu Unreinheiten, Pickel und großen Poren!

Was aber ist nun so speziell an Männerhaut? Und kann man(n) nicht einfach die Produkte der Partnerin verwenden?

Die männlichen Geschlechtshormone sorgen für einige Unterschiede zur Haut der Frauen. Die Androgene regen so zum Beispiel den Bartwachstum an und sorgen für deutlich dickere, festere und robustere Haut. Männer haben auch mehr Talgdrüsen die fast doppelt so viel Talg produzieren wie bei Frauen. Somit ist die Haut auch fettiger und großporiger und neigt eher zu Unreinheiten und Akne. Also liebe Herren, Finger weg von der Creme der Partnerin, denn in den meisten Fällen passt diese Pflege überhaupt nicht zu den Bedürfnissen der Männerhaut. Was genau deine Haut benötigt ist sehr individuell. Am besten lässt du dich im fachkundigen Kosmetikstudio nach einer genauen Hautanalyse beraten, um die Produkte verwenden zu können, die perfekt auf dich und deine Haut abgestimmt sind.

www.sobody.at

Sabine Mihala

FOTOS: HELDENTHEATER, ZVG

FITNESSMODEL®

des Monats

FOTO: HANS KÜHNL

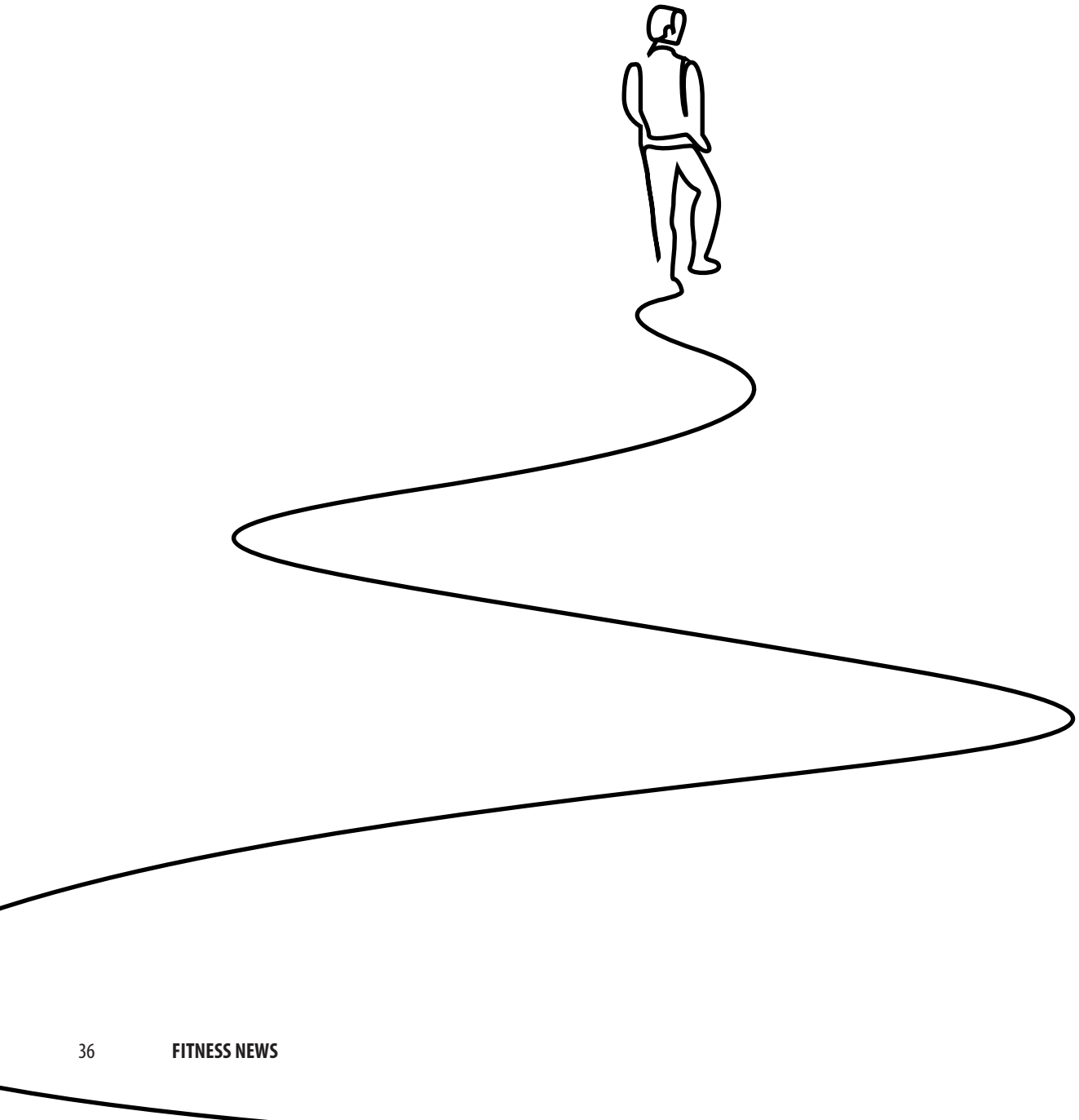
Lena Perthaler

Vor acht Jahren absolvierte Lena ein Probetraining in einem Fitnessstudio. Seitdem trainiert die heute 25jährige mehrmals pro Woche mit Begeisterung. In Wien, wo sie zu studieren begann, jobbte sie im Malu Sportsclub nebenbei als Rezeptionistin. Zurück in Linz begann sie im Prinz Fitness Fitnessstudio zu arbeiten. Sport spielte in Lenas Leben schon immer eine große Rolle. Dafür verantwortlich ist unter anderem ihr Vater. Christian Perthaler ist einer der erfolgreichsten Eishockeyspieler des Landes und er vertrat Österreich zweimal auch bei Olympischen Spielen. Für die Ausbildung zur Fitnesstrainerin hat sich die sympathische Oberösterreicherin schon angemeldet und im Herbst geht's dann los.

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

DEIN WEG

ZU EINEM KRAFTVOLLEN LEBEN: SPORT, MINDSET UND GEWOHNHEITEN



Seit über sechs Jahren bin ich Host des "Powerful Me"-Podcasts, in dem ich regelmäßig kostenfreie Tipps und Inspirationen teile. Immer wieder habe ich spannende Interviewpartner aus der Sport- und Businesswelt zu Gast. Vor kurzem habe ich mich zur Podcastaufnahme mit Mag. Christian Hackl im PUKA Studio der Tabakfabrik Linz getroffen.

Wir kennen uns von einer Trainerausbildung an der Bundessportakademie, die ich unter seiner Anleitung absolviert habe. Christian Hackl ist ein erfahrener Sportwissenschafter, Elite-Personaltrainer und ehemaliger Olympiateilnehmer. Als langjähriger Ausbildner an der Bundessportakademie hat er zahlreiche Trainerinnen und Trainer ausgebildet. Seine Expertise erstreckt sich über viele Jahre und verschiedene Disziplinen. Der Sportwissenschaftler versteht es, Menschen zu motivieren und ihnen zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.
Gemeinsam teilen wir eine Leidenschaft: Menschen für Sport zu begeistern und sie zu einem gesünderen, glücklicheren und leistungsfähigeren Leben zu führen.

Hier sind die zentralen Erkenntnisse und Tipps aus dem Interview:

Sport als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden
Sport ist keine Option, sondern eine Notwendigkeit. Christian Hackl betont, dass Sport viele positive Eigenschaften hat: Er verbessert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Muskulatur und fördert das psychische Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung führt zu besserer Durchblutung, höherem Selbstvertrauen und einem insgesamt gesünderen Körper.

Die Bedeutung von Krafttraining, Ausdauer und Beweglichkeit
Wir haben uns intensiv über die verschiedenen Aspekte des Trainings unterhalten:

- **Krafttraining:** Ist essentiell für die Erhaltung der Muskelmasse und Knochendichte. Insbesondere für Frauen, die oft Bedenken haben, "männlich" auszusehen, betont der Sportwissenschafter, dass Krafttraining die Figur verbessert und die Haltung stärkt. Übungen wie Kniebeugen, die in der vollen Bewegungsamplitude ausgeführt werden, helfen dabei, Haltungsschäden vorzubeugen und die allgemeine Fitness zu steigern. Auch sehr interessant zu wissen: Die Maximalkraft der Beine hängt mit dem Sterberisiko im Alter zusammen.

- **Ausdauertraining:** Hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck. Es verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem. Der Sportexperte weist darauf hin, dass bereits 30 Minuten Ausdauertraining dreimal pro Woche erhebliche gesundheitliche Vorteile bringen.

- **Beweglichkeitstraining**: Regelmäßiges Dehnen hilft, Muskelverkürzungen vorzubeugen und die Flexibilität zu erhöhen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten, um Haltungsschäden und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Die Macht der Gewohnheiten
Gewohnheiten sind der Schlüssel zum Erfolg. Nur durch die Etablierung positiver Routinen können wir unsere Ziele erreichen. Wir beide sind uns einig, dass es entscheidend ist, kleine, konstante Schritte zu unternehmen, anstatt alles auf einmal zu wollen. Es geht darum, tägliche

FOTO: SHUTTERSTOCK, JULIANA KÄFER

MAG. CHRISTIAN HACKL
Sportwissenschafter
Ausbildner an der BSPA Linz
Elite Personaltrainer
Olympian Vancouver 2010

JULIANA KÄFER

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

www.julianakaefer.at

Juliana Käfer

Entscheidungen zu treffen, die langfristig zu einer besseren Lebensqualität führen.

Ein starkes Mindset entwickeln
Ein Champions Mindset ist entscheidend für den Erfolg, nicht nur im Sport, sondern in allen Lebensbereichen. Christian Hackl spricht über die Bedeutung von Entbehrungen und das Setzen klarer Ziele. Es ist wichtig, sich selbst zu fordern und diszipliniert zu sein, um Fortschritte zu machen. Motivation kommt oft von innen, und es ist hilfreich, ein starkes Warum zu haben, um deine Ziele mit Leidenschaft und Ausdauer zu verfolgen.

Die richtige Motivation finden
Motivation ist nicht immer konstant, daher ist es ist wichtig, sich Etappenziele zu setzen und den Prozess zu genießen. Schaffe dir ein Umfeld, das dich unterstützt und motiviert. Ob es ein Trainingspartner/ eine Trainingspartnerin oder eine motivierende Musikplaylist ist, alles, was dir hilft, regelmäßig aktiv zu sein, ist von Vorteil.

Ernährung als Ergänzung zum Training
Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle beim Erreichen von Fitnesszielen. Es geht darum, sich bewusst zu ernähren und gelegentliche Genüsse zuzulassen, ohne sich dabei schuldig zu fühlen. Im Gespräch haben wir festgestellt, dass sowohl Christian als auch ich die 80-20-Regel schätzen: 80% gesunde Ernährung und 20% Genuss. Diese Balance ermöglicht es uns, langfristig gesund zu leben und gleichzeitig das Leben zu genießen

Praktische Tipps für den Alltag
- **Klein anfangen:** Setze dir erreichbare Ziele und steigere langsam die Intensität und Häufigkeit deines Trainings.
- **Trainingseinheiten einplanen:** Finde Zeitfenster in deinem Alltag, in denen du regelmäßig trainieren kannst.
- **Positives Umfeld:** Umgib dich mit Menschen, die deine Ziele unterstützen und dich motivieren.
- **Regelmäßige Reflektion**: Überprüfe deine Fortschritte und passe deine Ziele an, wenn nötig.

Persönliche Erfahrungen und Geschichten
In unserer Podcast-Episode haben wir auch persönliche Geschichten geteilt, die unsere jeweiligen Reisen und Erlebnisse im Sport und Leben beleuchten. Ich habe davon erzählt, wie ich meine eigene Fitnessreise begonnen habe. Früher war ich überhaupt nicht sportlich, aber irgendwann habe ich erkannt, dass ich etwas ändern muss, um gesund und glücklich zu sein. Der Anfang war schwer – ich musste meinen inneren Schweinehund überwinden, neue Routinen entwickeln und meine Ernährung umstellen. Doch mit der Zeit hab ich die positiven Veränderungen gespürt: mehr Energie, bessere Laune, körperliches Wohlbefinden und ein stärkeres Selbstbewusstsein. Der Sport hat mich Durchhaltevermögen und ein Championsmindset gelehrt – und dass es sich wirklich auszahlt, immer weiter aus der Komfortzone zu gehen.

Christian Hackl hat uns Einblick in seine Erfahrungen als Olympiateilnehmer gegeben: Er erzählt, wie viel Disziplin und harte Arbeit es erfordert, auf höchstem Niveau zu trainieren. Sein Traum, an den Olympischen Spielen teilzunehmen, verlangte viele Entbehrungen – von intensiven Trainingseinheiten bis hin zu einer strikten Ernährung und dem Verzicht auf die ein oder andere Studentenparty. Doch diese Etappen haben ihn geformt und ihm ein starkes Mindset verliehen, das ihm nicht nur im Sport, sondern auch im täglichen Leben hilft.

Unsere Geschichten zeigen, dass hinter jedem Erfolg Einsatz und Zielstrebigkeit stehen. Es sind die täglichen kleinen Schritte und die Entschlossenheit, auch in schwierigen Zeiten weiterzumachen, die letztlich den Unterschied machen. Egal, ob du gerade erst mit deinem Fitnessprogramm startest oder schon lange dabei bist – es ist diese Kombination aus Konstanz und Ausdauer, die dich voranbringt und letztendlich zum Erfolg führt.

Unser Fazit
Bewegung sollte ein fester Bestandteil deines Lebens sein. Sie fördert nicht nur die körperliche, sondern auch deine geistige Gesundheit. Beginne jetzt, kleine Veränderungen in deinem Alltag vorzunehmen, die langfristig zu einem gesünderen und glücklicheren Leben führen.
Wie Christian Hackl sagt: "Versucht Bewegung in euer Leben zu integrieren. Es wird vielleicht am Anfang kompliziert sein, aber langfristig wird es sich lohnen. Findet eine Routine, die euch Spaß macht und zu eurem Lebensstil passt. Jede Form der Bewegung zählt und bringt euch näher zu einem gesunden und erfüllten Leben."

Du willst mehr wissen?
Wenn du jetzt neugierig geworden bist und mehr unterhaltsame Geschichten und wertvolle Tipps aus unserem Gespräch erfahren möchtest, dann schau dir das vollständige Interview an. Scanne einfach den QR-Code und schau dir das Video LIVE aus dem Puka Studio an.
Alles Liebe,
deine Juliana

Bestform beim Comeback im Alter von 50 Jahren.

Peter Papula mit Serge beim Bestgebauten Athleten in Essen.

Vergleichsposen bei der Profi-WM in Wien vor 2000 Zuschauern.

SERGE NUBRET

DIE BODYBUILDING IKONE

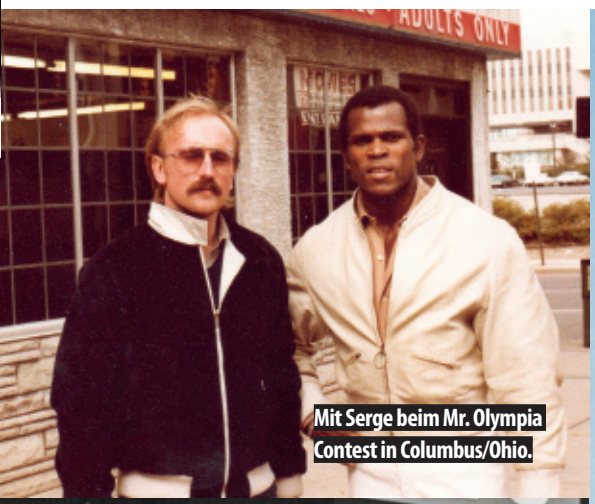
VON PETER PAPULA

Serge Nubret gilt neben Arnold Schwarzenegger als die schillerndste Erscheinung des Bodybuilding-Sports. Auf der karibischen Insel Guadeloupe geboren, zog er im Alter von 12 Jahren mit seinen Eltern nach Paris. Im Jahr 2011 verstarb Nubret im Alter von 72 Jahren.

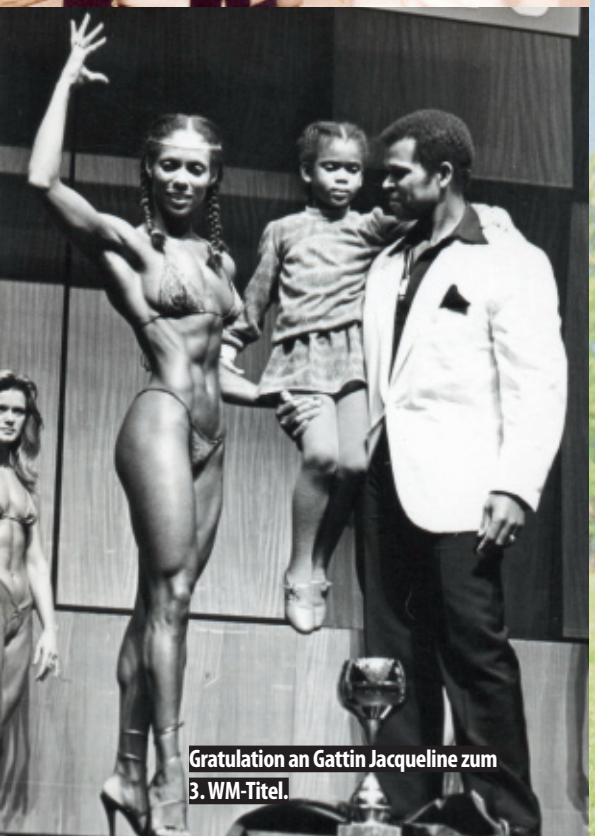
Serge gewann viele internationale Titel. Mr. Europe, Mr. Universe, Mr. World. Bei den Mister Olympia-Wahlen belegte er 1972 und 1973 den dritten Platz. 1975 war er dann der große Favorit für den Titel. Zwei Wochen vor dem Wettkampf sperrte die IFBB den Franzosen mit dem Argument, dass er dem Sport schade, weil er bei Erotik-Filmen mitgespielt hätte. Daraufhin stellte er die Vorbereitungen ein, doch am Tag des Wettkampfes entschied man sich ihn doch teilnehmen zu lassen. Nicht mehr so in Form, musste er sich Arnold Schwarzenegger geschlagen geben und wurde zweiter. Daraufhin wendete sich Serge von der IFBB ab und gründete die WABBA (World Amateur Bodybuilding Association), deren Präsident er wurden. Als Veranstalter von Bodybuilding-Meisterschaften machte sich Nubret in den folgenden Jahren einen Namen.

FOTOS: BENNO DAHMEN, S&F, ZVG

Serge spielte bei zahlreichen Kino-Filmen mit. Goliath und Herkules, Pumping Iron, Cesar und Rosalie, Der Profi (mit Jean Paul Belmondo), um nur ein paar zu nennen. Verheiratet war der „Schwarze Panther" mit Jacqueline Nubret, die weltweit eine der ersten weiblichen Bodybuilderinnen war und dreimal den Miss World Titel gewinnen konnte. Aus seinem Gym in Paris gingen viele große Athleten hervor, wie Edward Kawak oder Thierry Pastel.
Serge Nubret war bekannt dafür, dass er mit sehr leichten Gewichten trainierte, dafür erhöhte er die Wiederholungszahlen und sein Workout konnte da schon ein paar Stunden dauern.
Ende der 70er Jahre lernte ich Serge, anlässlich der Wahl zum Bestgebauten Athleten Europas in Essen kennen. 1981 war er dann gemeinsam mit seiner Gattin Gaststar bei der Mister Austria Wahl in Ybbs. Seit damals trafen wir uns regelmäßig bei internationalen Meisterschaften auf der ganzen Welt. Auf der FIBO 1987 war Serge für die damals von uns in Österreich vertretene Gerätemarke ARMSTRONG am Stand. Im gleichen Jahr gab Serge auch sein Comeback bei der Profi-WM in Wien. Mit fast 50 stand er in großartiger Form auf der Bühne, begeisterte die 2000 Zuschauer und belegte Platz 4.
Serge war der vielleicht ästhetischste Athlet den es je gab. Eine Erscheinung, ein Gentleman, der abertausende auf der ganzen Welt beeindruckte und zum Training inspirierte.



Mit Serge beim Mr. Olympia Contest in Columbus/Ohio.


Gratulation an Gattin Jacqueline zum 3. WM-Titel.

Serge Nubret „Der schwarze Panther".

Jacqueline Nubret war eine der erfolgreichsten Athletinnen.

FIBO 1987 – Serge am Armstrong Stand mit Piero Venturato.

HAFER FLOCKEN

DAS HEIMISCHE SUPERFOOD

Heutzutage bekannt als Porridge erfreut sich der Haferbrei zahlreicher Beliebtheit. Und das zu Recht! Die Haferflocken stecken nämlich voller guter Inhaltsstoffe und können in der Küche vielfältig eingesetzt werden.

Was macht den Hafer so besonders?
Haferflocken enthalten bekanntlich viele Ballaststoffe. Das Besondere am Hafer ist allerdings, dass er vor allem lösliche Ballaststoffe namens Beta-Glucane enthält. Diese wirken sich nicht nur positiv auf den Blutzuckeranstieg aus, sondern sind auch noch gutes Futter für unsere Darmbakterien und fördern somit die Verdauung. Außerdem können die Ballaststoffe auch das Cholesterin im Darm binden. Das trägt dazu bei, dass weniger Cholesterin über die Nahrung ins Blut aufgenommen wird.
Lösliche Ballaststoffe sind außerdem nicht so schwer verdaulich wie unlösliche. Aus diesem Grund ist eine gut gekochte Haferschleimsuppe bei Magen-Darm-Problemen geeignet

Jasmin und Carmen Klammer.
www.klammers.at

Neben dem Ballaststoffgehalt ist auch der Gehalt an Mikronährstoffen beachtlich. Haferflocken liefern uns eine gute Menge an Vitamin B1, Eisen, Magnesium und Zink. Eine Portion von 100 g Haferflocken liefert uns in etwa ein Drittel unseres Magnesium- und Eisen-Bedarfs. Auch den Eiweißgehalt sollte man nicht außer Acht lassen. Kombiniert mit Milchprodukten, Eiern oder Hülsenfrüchten ist das in der Mahlzeit enthaltene Protein noch besser verfügbar.

Hafer ist von Natur als glutenfrei. Im Zuge des Anbaus und der weiteren Verarbeitung ist die Kontamination jedoch sehr hoch. Es gibt bereits glutenfrei ausgewiesenen Hafer zu kaufen. Trotzdem gibt es Zöliakiebetroffene, die darauf mit Beschwerden reagieren. In Begleitung einer Ärztin oder eines Arztes und bei regelmäßiger Kontrolle, kann nicht kontaminierter Hafer aber auch in der glutenfreien Küche verwendet werden.

Wie lässt sich der Hafer in der Küche einsetzen?

Ein weiterer Aspekt ist die vielseitige Einsetzbarkeit, der den Hafer auszeichnet. Auch wenn ihn viele nur in Form von Flocken im Porridge essen, gibt es noch einige andere Möglichkeiten. Man kann aus den Flocken auch Laibchen, Pancakes, ein pikantes Omelett, Shakes oder Süßspeisen herstellen. Hafer bekommt man außerdem nicht nur in Form von Flocken zu kaufen. Hafermark beispielsweise eignet sich besonders gut zum Backen oder zum Abbinden von Saucen.

Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Diätologin Leonie Meil, BSc verfasst.

Quellen:
Elmadfa, I., Muskat, E., Fritzsche, D., & Meyer, A. L. (2020). Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2020/21 von Ibrahim Elmadfa—Buch—978-3-8338-7981-4 |

Biesalski, H. K., Grimm, P., & Nowitzki-Grimm, S. (2017). Taschenatlas Ernährung. Thieme.

Hier gibt es nun ein paar Rezepte für dich:

FOTOS: SHUTTERSTOCK, KLAMMER

Zutaten für eine Portion

ZUTATEN
40 g Haferflocken
10 g Puddingpulver (je nach Geschmack Schokolade oder Vanille)
300 ml Milch oder Pflanzendrink
Eine halbe Banane
Obst, Granola, Nussmus, … zum Garnieren

puddingoats

1 Die Haferflocken in einem Topf ohne Öl etwas anrösten. Dann 200 ml von der Milch hinzugeben und gut umrühren. Lass die Haferflocken dann bei mittlerer Stufe köcheln.

2 Inzwischen das Puddingpulver mit der restlichen Milch glatt rühren.

3 Wenn die Haferflocken die gewünschte Textur haben, kannst du die Pudding-Milch hinzugeben und den Herd auf eine höhere Stufe stellen. Nun gut umrühren und alles einmal aufkochen lassen. Dann kannst du den Topf vom Herd stellen.

4 Für die süße Note die Banane zerdrücken und unter die Masse heben.

5 Nun kannst du die Puddingoats schon in eine Müslischüssel geben und nach Belieben mit frischen Früchten, Nussmus, Granola usw. garnieren.

haferflocken-laibchen

1 Karotten raspeln und mit den Eiern und Haferflocken und geriebenem Käse mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und für mind. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Nun kannst du die Masse zu etwa 10 Bratlingen formen und in 4 EL Rapsöl auf beiden Seiten goldbraun backen. Danach die Masse noch weitere 20 min bei etwa 150 °C fertigbacken.

Tipp:
Dazu passen ein Kräuterdip und verschiedene Salate.

350 g Karotten
200 g Haferflocken
3 Eier
80 g Bergkäse (optional Hälfte Parmesan und Hälfte Gouda)
4-5 EL Rapsöl
frische oder getrocknete Kräuter
Salz, Pfeffer

Grundzutaten:
120 g Apfelmus ungesüßt
30 g Honig
2 TL Zimt
200 g Mandeln, grob gehackt
70 g Kokosraspeln
140 g kernige Haferflocken
140 g zarte Haferflocken

Zutaten die nach Belieben vor dem Backen hinzugefügt werden können:
50 g Leinsamen
50 g Kürbiskerne
Oder 50 g Cashewkerne

Nach dem Backen hinzufügen kann man:
60 g Chiasamen
50 g getrocknete Früchte
Kakao-Nibs oder Kokoschips

granola

1 Mandeln gegebenenfalls grob zerkleinern.

2 Apfelmus, Honig und Zimt miteinander verrühren. Die restlichen Grundzutaten (und die Wunschzutaten, die vor dem Backen hinzugefügt werden können) daruntermischen.

3 Die Granolamischung auf ein oder besser zwei Backbleche verteilen und bei 150 °C Umluft ca. 25 Minuten backen. Alle 10 Minuten umrühren, damit es gleichmäßig goldbraun wird. Die Mischung muss sich trocken anfühlen, damit sie haltbar bleibt.

4 Kann im luftdichten Behälter aufbewahrt werden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

BÜHNE MIT HANDICAP – WHY NOT?

FOTOS:HANS KÜHNL, GÜNTER HOFSTÄDER, ANDREAS WEITZENBÖCK

ISABELLA PABST

Die sympathische Niederösterreicherin steht seit vielen Jahren bei Fitness-Wettkämpfen auf der Bühne. Ihr erstes Antreten war 2016 bei den Fitness World Championships in Graz. Damals wurde ihre Leidenschaft für die Bühne geweckt, obwohl es für einen Top-6 Platz noch nicht reichte. Seitdem hat Isabella viele Trophäen und Siegerschleifen bei den FITNESS MODEL Contests gesammelt. Heuer belegte die Mutter von Zwillingen (23 Jahre) den dritten Platz. Oftmals war sie als zweite schon knapp am Sieg gescheitert. Vielleicht klappt es ja im nächsten Jahr, denn die Begeisterung für den Fitness-Sport ist bei Isabella nach wie vor vorhanden. Und das, obwohl es für Isabella nicht ganz so leicht ist, an einem Wettkampf teilzunehmen. Warum? Das lesen sie auf den nächsten Seiten.

Viele wissen es wahrscheinlich nicht, obwohl ich es schon länger nicht mehr verheimliche … ja ich habe ein Handicap, ich bin schwerhörig, genau gesagt habe ich einen Hörverlust von 30% im Sprachbereich, dh. um überhaupt etwas zu hören müsste man mit einer Lautstärke von über 60 DB mit mir sprechen und da reden wir nur von etwas hören, nicht es auch zu verstehen!

Natürlich habe ich meine kleinen Helfer, die Hörgeräte. Aber anders als eine Brille oder Kontaktlinsen, müssen die nicht nur gut angepasst sein, sondern auch einiges können (Sprache erkennen und herausfiltern, Hintergrundgeräusche und Lärm reduzieren). Oft bekommt man gar nicht mit, dass man angesprochen wird, weil man von etwas anderem abgelenkt ist, oder sich der Sprecher hinter einem befindet.

Es ist nochmal eine zusätzliche Herausforderung auf die Bühne zu gehen, da immer die Angst mitschwingt, ob auch die Geräte mitspielen. Die Batterien werden kurz davor gewechselt, trotzdem kann jederzeit ein Gerät ausfallen. Das passiert leider öfter als man denkt und zu den ungünstigsten Zeitpunkten. Dann verstehe ich schlichtweg nichts was auf der Bühne gesprochen wird, da die Akustik immer in Richtung Publikum ausgerichtet ist. Trotz allem würde ich allen raten, egal ob ein sichtbares oder unsichtbares Handicap besteht: Stellt euch euren Ängsten, geht auf die Bühne, es bringt euch enorm viel! Man lernt viel über sich selbst und steht auch weiteren Herausforderungen des Lebens gewappneter und selbstsicherer gegenüber.

Über die Jahre habe ich gelernt damit umzugehen, Batterien mitzuführen, Wasserdichte Behälter, falls es zum Beispiel bei Shootings ans Wasser geht, hier arbeite ich am liebsten mit Andi (Lichtmagier) zusammen, weil wir uns auch ohne Worte verstehen.

Ich hoffe, ich kann viele motivieren ihre Träume zu verwirklichen, egal welche Steine einem in den Weg gelegt werden, ob physisch oder psychisch. Man kann alles schaffen – glaubt an euch! ***Isabella Pabst***

IM ZEITSCHRIFTEN-HANDEL ERHÄLTLICH

www.neu-media.at

FITNESS & WELLNESS FÜR DIE HAUT

VOM SOLARIUM ZUR WOHLTUENDEN LICHTANWENDUNG

FOTOS: RUHA-STELZMÜLLER/ERGOLINE

Die Lichttechnologie hat in den letzten Jahren riesige Fortschritte gemacht und aus reinen „Sonnenbänken“ wurden Lichtanwendungen, die neben der natürlichen Bräune den Vitamin D-Aufbau fördern und mit UV-freien Anwendungen sogar zur Hautpflege und Kollagenaufbau eingesetzt werden können.

Seit über 40 Jahren sind wir, Ihr Partner für Sonne und Lifestyle. Fitness und Licht passen und gehören zusammen. Ähnlich wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert werden sollte,

um voll funktionsfähig zu bleiben, benötigt auch unsere Haut die richtige Dosis an Sonnenlicht.
Durch die erhöhte Sauerstoff-produktion in der Haut beim Training, wird die Bräune besser aufgenommen und nach dem Training ist der Entspannungs- & Wohlfühleffekt unter der Sonne umso größer. Während vielen Menschen die Bedeutung von ausreichender Bewegung, frischer Luft und guter Ernährung für eine gesunde Lebensführung bewusst ist, wird das „Lebensmittel Licht" im Rahmen der Gesundheitspflege oft vernachlässigt.

Innovative Technologie

Die Zertifizierung durch das Gesundheitsnetzwerk Medical Active und der Gewinn des FIBO Innovation Award 2020 in der Kategorie Lifestyle, Life Balance und Wellness zeigen, welche Möglichkeiten innovative Lichtanwendungen im Fitnessclub bieten.

Solarien können heute mehr als nur bräunen, durch neue Lichttechnologien wird die Haut bei der Besonnung intensiv gepflegt. Moderne Ergoline Solarien verfügen über die sogenannte Hybrid Light-Technologie. „Hybrid" bedeutet, dass zwei unterschiedliche Technologien kombiniert werden. Bei den Hybrid Solarien werden zwei verschiedene Lichtspektren miteinander vereint. UV-Licht (UVA und UVB) wird mit rotem Beauty Light ergänzt.
Rotes Beauty Light regt die körpereigene Collagen Produktion an und sorgt für eine glattere und samtweiche Haut. Das Hautbild und Hautgefühl verbessert sich deutlich nach jeder Anwendung. Die roten Beauty Light-Anteile fördern die Durchblutung und optimieren dadurch die Bräunungsergebnisse – ohne höhere UV-Dosis. Gleichzeitig pflegt das Beauty Light die Haut schon beim Sonnen und ermöglicht einen besonders schönen und frischen Teint.

Nachgewiesene Wirkung des roten Beauty Light:

- Collagenaufbau in der Haut
- Verbessertes Hautbild
- Angenehmeres Hautgefühl
- Glattere Haut
- Weniger Falten

UV-Licht bildet beim Sonnen die natürliche Bräune und hat zusätzliche biopositive Wirkungen, wie z.B. Vitamin D-Bildung. Vitamin D wird zu ca. 90 % durch den UVB-Anteil gebildet. Der Aufbau von Vitamin D durch moderne Solarien wurde durch eine ärztlich begleitete Studie eines namhaften, deutschen Forschungsinstitutes nachgewiesen. Da die UVB-Intensität moderner Solarien mit der Sommersonne vergleichbar ist, können auch bei künstlicher Besonnung dieselben positiven Effekte, wie in der Natursonne, erzielt werden.

Felix Pellmann
Abteilungsleiter Solarien

RUHA-STELZMÜLLER GMBH & CO.KG
Estermannstraße 8,
4021 Linz
Tel.: 0732/778583
www.ruha.at

FILIALE WEST
Gewerbestraße West 5,
5722 Niedernsill
Tel.: 06548/201920

RUHA
RUHA-Stelzmüller

KENNEN SIE IHR BIOLOGISCHES ALTER?

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

Technogym Checkup ist das umfassendste **KI-gestützte** Tool, für die universelle Bewertung und Betreuung von Kunden. Es analysiert Ihre Körperzusammensetzung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und geistigen Fähigkeiten, um Ihr Wellness-Alter zu berechnen. Basierend auf Ihren Daten erstellt Technogym Checkup automatisch personalisierte Trainingsprogramme mit dem **Technogym AI Coach**.

FÜR IHRE MITGLIEDER:
HERVORRAGENDE ERGEBNISSE - LANGFRISTIGE GESÜNDERE VERHALTENSWEISEN - STETIGE FORTSCHRITTE

FÜR IHR UNTERNEHMEN:
GEWINNUNG UND BINDUNG VON NUTZERN BEI GLEICHZEITIGEM AUSBAU SEKUNDÄRER EINNAHMEN.

Mehr entdecken

TECHNOGYM®

TECHNOGYM.COM

TECHNOGYM AUSTRIA

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

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

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