

FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

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

FITINSIDER
News & People

**EPIGENETIK
UND FITNESS**

FIT & GESUND
durchs Jahr 2025

THE TERMINATOR
Der Kultfilm wurde 40

00106

9 190010 130086

9 190010 130086



USN AUSTRIA

MEIN LIFESTYLE MEINE SUPPS!

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



WWW.USNONLINE.AT

KLEZLGUTWEG 6

+43 6245.81324

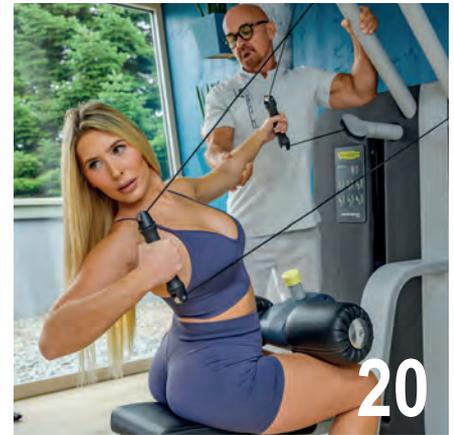
A - 5400 HALLEIN

INFO@USNONLINE.AT

 USN.AUSTRIA

 @USNONLINE_AT

INHALT



4 FITINSIDER
News & People

6 Epigenetik und Fitness
von Gottfried Wurpes

10 The Fitness Company
Weihnachtsfeier im LASK Stadion

12 Terminator
Der Kultfilm wurde 40

16 Fit & Gesund
durchs Jahr 2025

20 Krafttraining
Das Gebot der Stunde

26 Die FITGALA 2025
Treffpunkt der Fitnessbranche

28 Das Fitness Camp
im Sportresort Das Hohe Salve

32 Der Männerarzt
Dr. Georg Pfau

34 Studiotipp
INJOY Ried

42 Mediterrane Ernährung
Mit Messer und Gabel gegen Depressionen

48 Der Jahresrückblick
Das war 2024

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

Die nächste FITNESSNEWS Ausgabe erscheint am 10. 3. 2024 www.fitnessnews.at

www.fitnessnews.at

FITNESS NEWS

3

MESSE JUGEND UND BERUF

In Wels fand Österreichs größte Messe für Beruf und Ausbildung bereits zum 35. Mal statt. 344 Aussteller präsentierten auf 22.500 Quadratmetern 1000 verschiedene Ausbildungswege. Oberösterreichs Fitnessbetriebe waren wiederum mit einem Stand vertreten, wo Lehrlinge aus verschiedenen Studios, unter Leitung von Berufsschullehrerin Alessa Pfeifer, mit Schwung und guter Laune den Lehrberuf „Fitnessbetreuer – Fitnessbetreuerin“ schmackhaft machten. „Das Interesse von jungen Damen und Herren war heuer besonders groß“, freut sich Alessa Pfeifer. „Der positive Nebeneffekt war aber auch, dass sich sehr viele für das Fitness-Training interessierten“. Die Themen Fitness und Gesundheit haben in unserer Gesellschaft einen bereits sehr hohen Stellenwert erreicht und deswegen ist der Beruf der Fitnessbetreuer/in ein Beruf für die Zukunft, der viel Abwechslung bietet und Spaß macht.

Foto oben: Dr. Robert Steiner, Fachgruppengeschäftsführer WKÖ, Alessa Pfeifer, Fachlehrerin Fitnessbetreuer, Edith Eisner, Direktorin Berufsschule Linz 1.



HÜGEL POWER

Mehr als drei Jahrzehnte war Johann Hügler als erfolgreicher Unternehmer in der Fitnessbranche tätig. Ins Hotel Lengbachhof kamen zur 150iger Geburtstagsfeier 150 Gäste, um Hans zu seinem 80er und seiner Gattin Anneliese zum 70er zu gratulieren. Verwandte, Freunden, Nachbarn, Vereinskollegen vom KSV Pressbaum, deren Obmann er 40 Jahre lang war, wurden mit einem exzellenten Buffet bewirtet und mit Musik und guter Laune wurde bis spät in den Morgen gefeiert.

"Hügel Power" Gründer Johann Hügler und seine Gattin Anneliese luden zur Geburtstagsfeier in den Lengbachhof.

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



EPIGENETIK UND FITNESS:

DIE UNENTDECKTE VERBINDUNG FÜR DEINE TRANSFORMATION

VON GOTTFRIED WURPES

In der heutigen schnelllebigen Welt, in der Fitness oft auf Diäten und intensive Workouts reduziert wird, gibt es eine tiefere Verbindung zwischen unserem Körper und der Art, wie wir uns bewegen – und das ist die Epigenetik. Während die Genetik oft als fest und unveränderlich angesehen wird, zeigt die Epigenetik, dass unser Lebensstil, einschließlich Bewegung und Ernährung, in der Lage ist, unsere Gene zu beeinflussen und somit unsere Gesundheit und Fitness zu transformieren. Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, wie diese faszinierenden Zusammenhänge uns helfen können, unsere Fitnessziele besser zu erreichen. Natürlich! Hier ist der zusätzliche Absatz, den du in den Artikel einfügen kannst, um dich als Autor von „Fitnesslife:

Die sieben Qualitäten der Transformation“ vorzustellen:

Ich bin der Autor von „Fitnesslife: Die sieben Qualitäten der Transformation“. In diesem Buch teile ich meine Leidenschaft für Fitness und Gesundheit und zeige auf, wie individuelle Eigenschaften und Fähigkeiten uns helfen können, unsere persönlichen Ziele zu erreichen. Als leidenschaftlicher Radfahrer und Fitness-Enthusiast habe ich erlebt, wie wichtig es ist, kontinuierlich an sich zu arbeiten und die verschiedenen Aspekte der Transformation zu erkunden. Mein Ziel ist es, andere zu inspirieren, ihre eigene Fitness Reise zu beginnen und die transformative Kraft von Fitness und gesunden Lebensstilen zu entdecken. Die Erkenntnisse über Epigenetik und die Verbindung zu den sieben Qualitä-

ten sind Teil dieser Reise und können jedem helfen, seine Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Was ist Epigenetik?

Epigenetik ist der Zweig der Biologie, der sich mit den Veränderungen in der Genexpression beschäftigt, die nicht durch eine Veränderung der DNA-Sequenz selbst verursacht werden. Diese Veränderungen können durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, darunter Umweltbedingungen, Ernährung und vor allem unsere körperliche Aktivität. Einfach ausgedrückt: Unsere Gene sind nicht in Stein gemeißelt. Sie können durch unsere Lebensweise „ein- und ausgeschaltet“ werden. Dies bedeutet, dass wir aktiven Einfluss darauf nehmen können, welche Gene aktiv sind und welche





nicht – und das ist eine revolutionäre Erkenntnis für jeden, der sich mit Gesundheit und Fitness beschäftigt.

Die Rolle von Bewegung in der Epigenetik

Körperliche Aktivität hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, epigenetische Modifikationen zu fördern. Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung die Methylierung von DNA beeinflusst, was wiederum die Gene aktiviert, die für den Muskelaufbau, den Fettabbau und die allgemeine Gesundheit wichtig sind. Insbesondere für Radfahrer wie mich bietet das Training nicht nur physische Vorteile, sondern auch langfristige positive Auswirkungen auf unsere genetische Landschaft. Durch intensives Radfahren oder regelmäßige Fitnessaktivitäten können wir die Expression von Genen fördern, die entzündungshemmend wirken, die Herzgesundheit unterstützen und den Stoffwechsel ankurbeln. Diese epigenetischen Veränderungen können helfen, das Risiko chronischer Krankheiten wie Diabetes oder Herzkrankheiten zu senken, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind.

Die sieben Qualitäten der Transformation

In meinem Buch „Fitnesslife: Die sieben Qualitäten der Transformation“ berichte ich über verschiedene Eigenschaften, die für eine erfolgreiche Veränderung unerlässlich sind. Jede dieser Qualitäten kann nicht nur unsere persönliche Entwicklung fördern, sondern auch unsere epigenetische Gesundheit unterstützen. Lassen Sie uns einen Blick auf jede dieser sieben Qualitäten werfen und deren Bedeutung in Bezug auf Fitness und Epigenetik erkunden:

Fokus: Die Fähigkeit, sich auf deine Fitnessziele zu konzentrieren, ist entscheidend. Wenn du dich auf deine Trainingseinheiten, deine Ernährung und deine Fortschritte konzentrierst, aktivierst du Gene, die positive Veränderungen in deinem Körper fördern.

Disziplin: Regelmäßige Fitness erfordert Disziplin. Indem du feste Trainingszeiten einhältst, sorgst du dafür, dass deine Gene aktiv bleiben und sich an dein Trainingsprogramm anpassen. Diese Beständigkeit ist wichtig, um langfristige epigeneti-

sche Veränderungen zu erzielen.

Leidenschaft: Leidenschaft für Fitness und Bewegung steigert die Motivation und hebt die allgemeine Lebensqualität. Wenn du mit Begeisterung an deine Fitness herangehst, können die positiven Effekte nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Gene beeinflussen.

Ausdauer: Ausdauer im Sport ist nicht nur eine körperliche Fähigkeit, sondern hat auch epigenetische Vorteile. Durch das Überwinden von Herausforderungen und das Dranbleiben an deinem Training förderst du Gene, die für das Wachstum und die Reparatur von Muskelgewebe verantwortlich sind.

Selbstreflexion: Die Fähigkeit, über deine Fortschritte und Rückschläge nachzudenken, ist wichtig für deine Entwicklung. Selbstreflexion kann dazu führen, dass du bessere Entscheidungen in Bezug auf dein Training und deine Ernährung triffst, was wiederum positive epigenetische Effekte hat.

Erfahrung: Jede Trainingseinheit und jeder Wettkampf trägt zu deinem



Erfahrungshorizont bei. Diese Erfahrungen können dazu führen, dass du klügere Trainingsentscheidungen triffst, die deine Epigenetik positiv beeinflussen. Je mehr du lernst und wächst, desto mehr setzt du deine Gene günstig in Bewegung.

Großzügigkeit: Das Teilen deiner Erfahrungen und Erfolge mit anderen, sei es durch Coaching oder einfach, indem du Freunde und Familie ermutigst, kann zu einer positiven Gemeinschaft führen. Großzügigkeit fördert nicht nur soziale Bindungen, sondern kann auch positive epigenetische Reaktionen auslösen, indem sie Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

Praktische Tipps zur Förderung der epigenetischen Gesundheit

Wenn du dein eigenes epigenetisches Profil verbessern möchtest, gibt es einige einfache, aber effektive Möglichkeiten:

Sei aktiv: Finden eine Sportart, die Spaß macht, sei es Radfahren, Laufen, Schwimmen oder Fitness. Regelmäßige körperliche Aktivität ist der

Schlüssel zu positiven epigenetischen Veränderungen.

Ernähre dich gesund: Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien und Mikronährstoffen ist, kann helfen, dein epigenetisches Profil zu unterstützen. Lebensmittel wie Beeren, Nüsse, grünes Blattgemüse und fetter Fisch sind hervorragende Optionen.

Stressmanagement: Stress hat negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit, einschließlich der Beeinflussung der Genexpression. Techniken wie Meditation, Pilates, Yoga oder einfach nur Zeit in der Natur können helfen, Stress abzubauen und deine epigenetische Gesundheit zu verbessern.

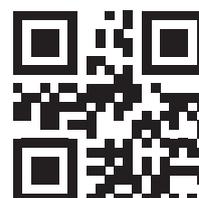
Schlafe genug: Guter Schlaf ist entscheidend für die Gesundheit. Während des Schlafes regeneriert sich der Körper und positive epigenetische Anpassungen finden statt.

Fazit und Ausblick

Die Verbindung zwischen Epigenetik und Fitness ist ein faszinierendes und aufstrebendes Forschungsfeld, das aufzeigt, wie unsere Entscheidungen

unser genetisches Schicksal beeinflussen können. Indem wir unsere Lebensweise aktiv gestalten und die sieben Qualitäten der Transformation in unser Leben integrieren, können wir nicht nur unsere Fitness transformieren, sondern auch unsere Gesundheit langfristig verbessern.

Ich lade dich ein, diese Prinzipien in dein Fitness- und Lebensprogramm aufzunehmen. Mach mit bei dieser spannenden Fitness Reise, entdecke, wie du deine persönlichen Transformationen gestalten kannst, und fühle die positiven Auswirkungen auf deinen Körper und Geist. Bleibe neugierig, engagiert und offen für die Möglichkeiten, die unsere Gene bieten. Wenn du mehr über meine Perspektiven und die sieben Qualitäten der Transformation erfahren möchtest, folge mir auf meinen sozialen Medien und halte Ausschau nach meinem Buch!





TECHNOGYM WEIHNACHTSFEIER 2024: EIN JAHR DER CHAMPIONS

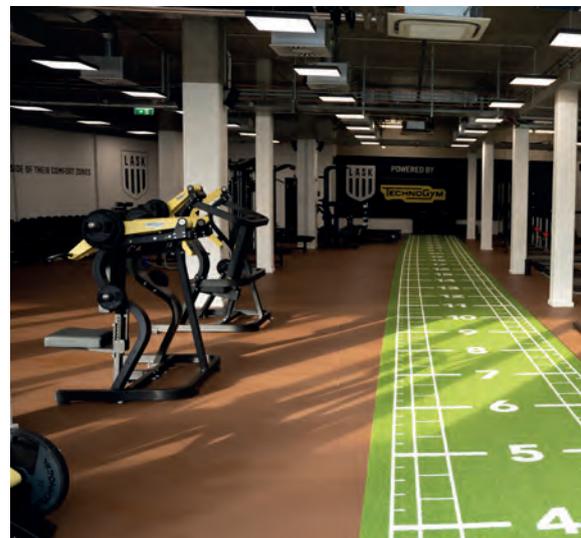
FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP, CITYFOTO

Die Technogym Weihnachtsfeier 2024 fand in der Linzer Raiffeisen Arena der Heimstätte des LASK statt und bot einen festlichen Rahmen, um das erfolgreiche Jahr im Sport gebührend zu feiern. Der Abend war geprägt von Inspiration, Genuss und einem Ausblick auf die Zukunft.

Die Veranstaltung begann mit einem herzlichen Empfang, bei dem die Teilnehmer die Möglichkeit hatten, sich beim Aperitif auszutauschen und Erinnerungsfotos in einem festlichen Ambiente zu machen. Moderator Tom Walek (Ö3

Mikromann) eröffnete die Feier mit einer begeisterten Ansprache und wies auf die Bedeutung des Sports für die Gemeinschaft und Technogym hin.

In seiner Rede blickte Gottfried Wurpes, der CEO von Technogym, auf die Herausforderungen und Erfolge des vergangenen Jahres zurück. Er betonte, wie wichtig es ist, Athleten auf ihrem Weg zu unterstützen und an bedeutenden Sportereignissen in der ganzen Welt präsent zu sein. Das Jahr 2024 wurde als das „Jahr der Champions“ gefeiert, in dem Technogym Athleten bei





einer Vielzahl von Großveranstaltungen, darunter die Olympischen Spiele in Paris und die Fußball-Europameisterschaft in Deutschland, unterstützte.

Ein besonderes Highlight des Abends war das eindrucksvolle Video „Das Jahr der Champions“, das die besten Momente des Jahres zusammenfasste und die Leidenschaft für den Sport unter Beweis stellte. Neben den visuellen Eindrücken fanden auch Interviews mit prominenten Athleten statt, darunter die Olympionikin Magdalena Lobnig und LASK-Trainer Markus Schopp. In diesen Gesprächen teilten sie ihre Ziele für die kommenden Jahre und sprachen über die wichtige

Rolle von Technogym als Partner in ihrem Sportalltag.

Der Ausblick auf die Zukunft war ein zentrales Thema des Abends. Tom Walek und Gottfried Wurpes informierten die Gäste über Technogym's engagierte Vision für 2025, die sich stark auf digitale Technologien konzentriert. Sie hoben hervor, dass eine benutzerfreundliche und innovative Trainingsumgebung entscheidend ist, um gesunde und aktive Menschen zu fördern und das Unternehmen auf dem Weg in die Zukunft zu begleiten. Der Abend wurde mit einem köstlichen Dessert-Bufferet und einem unterhaltsamen Mitarbeitervideo ab-

gerundet, das einen Einblick in den Arbeitsalltag der Technogym-Mitarbeiter gab. In seiner Schlussansprache bedankt sich Tom Walek bei allen, die zur erfolgreichen Durchführung des Abends beigetragen haben, und hob die Stärke des Unternehmens hervor, die durch das Engagement seiner Mitarbeiter geprägt ist.

Technogym setzt sich kontinuierlich dafür ein, eine gesunde und aktive Zukunft zu gestalten. Die Weihnachtsfeier stellte nicht nur einen Rückblick auf die Erfolge des vergangenen Jahres dar, sondern auch einen wichtigen Moment, um die Weichen für ein erfolgreiches 2025 zu stellen.





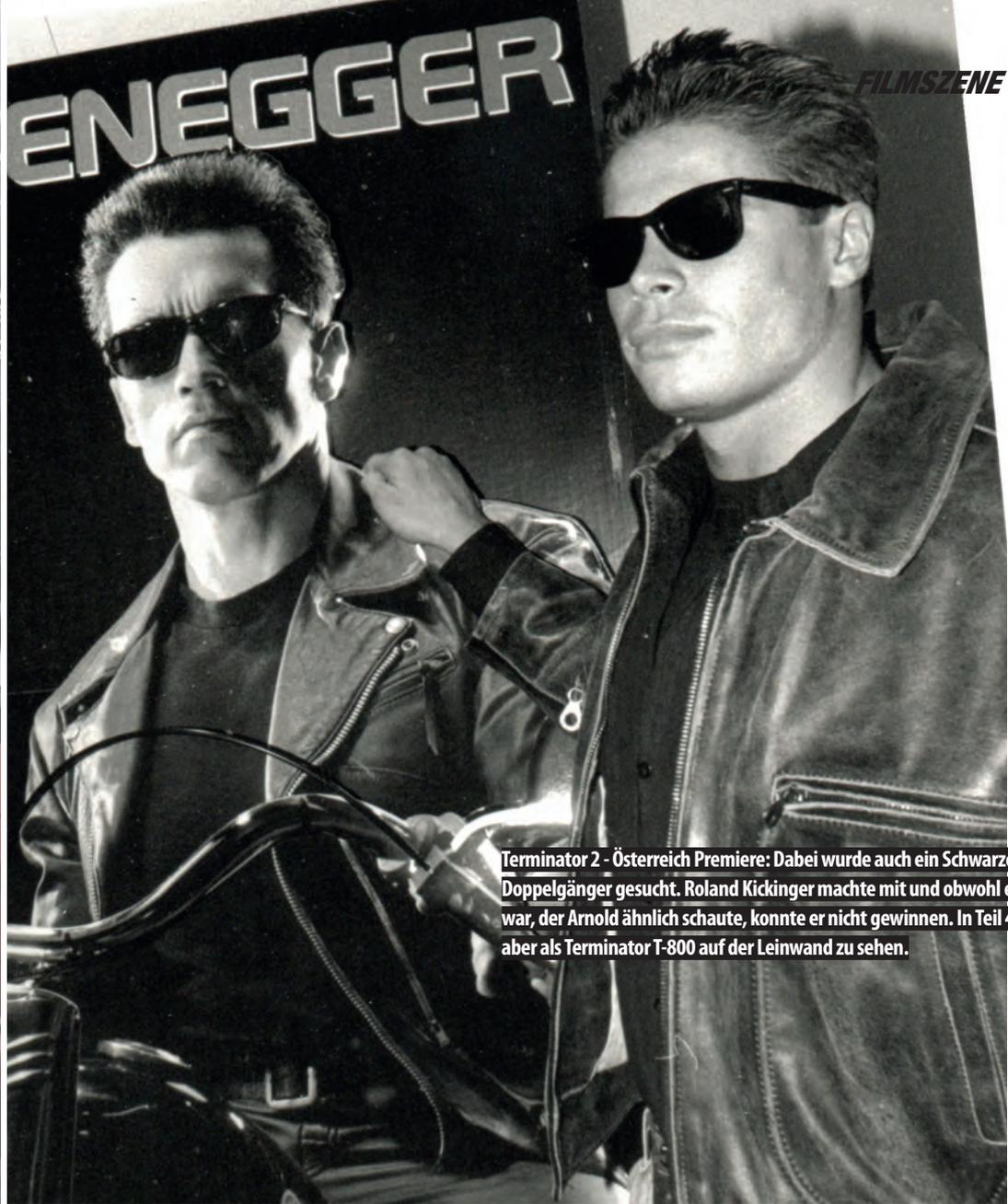
Im Arnies Life, dem Schwarzenegger Museum in Thal bei Graz, darf der Terminator natürlich nicht fehlen. Als Wachsfigur, bei Filmausschnitten und Fotos ist er präsent. Foto: Arnold mit Christian Baha, dem Investor des Hauses, in dem Arnold seine Kindheit und Jugend verbrachte.

THE TERMINATOR

Der Kultfilm, mit dem Arnold Schwarzenegger seinen großen Durchbruch als Schauspieler schaffte, ist mittlerweile 40 Jahre alt geworden. 1984 brachte Regisseur und Drehbuchautor James Cameron seinen Science-Fiction-Film in die Kinosäle. Der mit relativ wenig Budget (6,7 Millionen Dollar) produzierte Streifen wurde zu einem Kultfilm. Arnold sprach in seiner Rolle als Cyborg zwar nur an die 70 Worte, doch der Satz, „I’ll be back“ schaffte es

in die Liste der berühmtesten Filmzitate. An Arnolds Seite spielte Linda Hamilton die Rolle der Sarah Connor. 1991 startete dann Teil 2 – Tag der Abrechnung – und wurde mit zahlreichen Auszeichnungen bedacht. Die Filmmusik steuerten unter anderen auch „Guns N’ Roses“ bei. Terminator 3 – Rebellion der Maschinen wurde unter der Regie von Jonathan Mostow produziert. Der Film wurde zwar ein finanzieller Erfolg, schaffte aber nicht mehr die Aufmerksamkeit

wie die beiden vorherigen Streifen. 2009 folgte Teil 4 – Terminator Salvation. Arnold war nicht mehr an Bord, dafür ein anderer Österreicher: Bodybuilder Roland Kickinger schlüpfte in die Rolle des Terminator T-800. Synchronsprecher Thomas Dannenberg verlieh ihm seine Stimme, wie schon in den Filmen zuvor Arnold Schwarzenegger. Sieben Jahre vergingen bis Terminator Genisys (Teil 5) weltweit in die deutschsprachigen Kinos kam. Diesmal wieder mit Ar-



Terminator 2 - Österreich Premiere: Dabei wurde auch ein Schwarzenegger Doppelgänger gesucht. Roland Kickingger machte mit und obwohl er der einzige war, der Arnold ähnlich schaute, konnte er nicht gewinnen. In Teil 4 war er dann aber als Terminator T-800 auf der Leinwand zu sehen.

nold Schwarzenegger. Die Kritiken waren aber trotzdem nicht berauschend. Bei Terminator Dark Fate aus dem Jahr 2019, den bislang 6. und letzten Teil, war auch Linda Hamilton wieder als Sarah Connor zu sehen. Tim Miller führte Regie und knüpfte in der Handlung der beiden ersten Filme an. James Cameron kehrte als Produzent zurück. Ob es einen weiteren Terminator-Streifen gibt, ist eher unwahrscheinlich. Auf alle Fälle war es für Arnold, der zuvor schon mit Filmen wie Mister Universum, Kaktus Jack oder Conan auf sich aufmerksam machte, der große Durchbruch zum internationalen Filmstar.



Daniela Katzenberger

Die deutsche Reality-Show-Darstellerin ist als Schauspielerin, Sängerin und als Model bekannt. Heuer wagte die schlagfertige Blondine einen Abstecher in ein ganz neues Genre. Daniela Katzenberger nahm unter falschem Namen bei den German Open der World Fitness Federation teil. In

der „Glamour Model Klasse“ musste sie zeigen, ob die Ernährungsumstellung und das intensive Krafttraining auch gefruchtet haben. Und ja, die Katzenberger machte in beiden Wertungsrunden eine gute Figur und konnte schlussendlich die Medaille für den 2. Platz in Empfang neh-

men. Veranstalter und WFF-Europa-Präsident Markus Kittner freute sich über die prominente Teilnehmerin. Danielas Ehemann, Schlagersänger Lucas Cordalis, fieberte gemeinsam mit Tochter Sophia und Iris Klein im Zuschauerraum mit und drückte fest die Daumen.



Pure Emotion

So heißt das Unternehmen, das seit vielen Jahren für Bewegung sorgt. Bei Workshops und hochprofessionellen Kursprogrammen geben jeweils internationale Presenter den Takt vor. „Wir organisieren diese Veranstaltungen oftmals auf Kreuzfahrtschiffen, in Ibiza und vielen anderen Orten. Jedes Jahr sind wir mit der Pure Emotion Convention auf der FIBO vertreten“, erzählt Pure Emotion Geschäftsführer Thomas Dahmen. Einige Male fand die Dance & Move Week auch bereits im Sportresort „Das Hohe Salve“ in Hopfgarten statt. Neben der optimalen Unterbringung und dem hervorragenden Essen, stehen dort ideale Räumlichkeiten und Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung. Viele namhafte Sportverbände und -vereine waren schon zu Gast. So zum Beispiel der französische Fußball Erstligist FC Toulouse, der deutsche Bundesligist Mainz 05 und viele mehr. „Rad & Schwimm Camps, Gesundheitswochen, sowie das Fitness Camp werden bei uns zur Zufriedenheit der Gäste, unter Berücksichtigung aller individuellen Wünsche, durchgeführt“, erklärt Hoteldirektor Sigi Egger.

FOTOS: THOMAS JÖHINK/THOMAS DAHMEN

FITNESS GUIDE



FEBRUAR
coming soon
2025



FIT & GESUND DURCHS NEUE JAHR

Neues Jahr – neue Vorsätze, die oftmals Tage oder Wochen später schon wieder der Vergangenheit angehören. Wichtig ist es, einen Plan für das ganze Jahr zu haben. Fitnessclubs bieten optimale Trainingsmöglichkeiten an,

unabhängig von Wetter und Jahreszeit. Lange Öffnungszeiten lassen auch die Ausrede nicht zu, dass man fürs Training keine Zeit findet. Eine ausgewogene Ernährung gehört zu einem gesunden Lebensstil ebenfalls dazu. Positiv in jeden Tag zu starten ist

übrigens auch kein Fehler. Das ist es, was Sie langfristig fit und gesund halten wird. Wir haben einigen Wegbegleitern, Freunden und Prominenten über die Schulter geschaut, was sie so alles für ihre FITNESS und GESUNDHEIT tun.



THORSTEINN EINARSSON Sänger - Songwriter

In Reykjavik geboren, verschlug es den heute 27jährigen Isländer nach Österreich. In Gmunden, wo er seit nun schon 3 Jahren lebt, fühlt sich Thorsteinn besonders wohl. Seine Musik-Karriere begann bei der Talente Show „Die große Chance“, wo er im Alter von erst 18 Jahren bis ins Finale kam. Seitdem hat er es mit drei Top 10 Alben in die Österreichischen Charts geschafft. 2016 erhielt er in der Kategorie „Songwriter des Jahres“ den Austrian Music Award. Auch seine 20 Millionen Streams können sich sehen lassen. Seit zwei Jahren geht der Wahl-Öster-

reicher ins Fitness-Center zum Kraft- und Ausdauertraining. Im Anytime Fitness in Wels stemmt er mit Begeisterung Gewichte und hat zudem auch seine Ernährung umgestellt. „Irgendwann musste ich erkennen, dass zuviel Alkohol und ein ungesun-

der Lebensstil für die Karriere nicht förderlich sind“, erzählt er sehr ehrlich. Für 2025 hat sich Thorsteinn Einarsson einiges vorgenommen und neben der Veröffentlichung des nächsten Albums stehen zahlreiche Konzerte im In- und Ausland an.



EVELYN RILLE Powerfrau

Die ehemalige Miss Vienna zählte 17 Jahre lang zu den weltweit gefragtesten Top Models. Die Wienerin mit der langen blonden Mähne, die ihr Markenzeichen war, schaffte es auf die Titelseiten großer Magazine, wie beispielsweise der Vogue oder dem Playboy. Bei unzähligen Musikvideos spielte sie an der Seite von Stars wie Rod Stewart, Falco, den Rolling Stones u.v.m. mit. Als Designerin von Brillen, Schmuck und als Buchautorin machte sie sich ebenso einen Namen, wie als engagierte Abteilungskommandantin beim Roten Kreuz.

Im Alter von 64 schaut die smarte Wienerin immer noch großartig aus. „Ich habe immer versucht gesund zu leben. Disziplin ist dabei genauso wichtig wie im Beruf. Ich habe aber sehr gute Gene geerbt und kann alles Essen, ohne zuzunehmen. Im Fitnessstudio mache ich zweimal in der Woche Kraft- und Ausdauertraining. Zum Fitnesssport habe ich ja einen Background, da ich für SPORT & FITNESS mehrere Jahre als Fotografin bei Events, Messen, Trainings mit Top-Bodybuildern dabei war und die Szene bestens kenne“, erzählt Evelyn mit einem Schmunzeln.





GÜNTHER HOFSTÄDTER Top-Fotograf

Seit vielen Jahren kennt man den Wiener als leidenschaftlichen und engagierten Fotografen. Besonders der Körper des Menschen hat es ihm angetan und den versucht er jeweils ins rechte Licht zu rücken. Das kommt nicht von ungefähr, denn Günther Hofstädter war eines der größten Talente im Bodybuilding-Sport und hat sich intensiv mit dem Körper beschäftigt. In Las Vegas holte er sich 1986 im Alter von 18 Jahren den Junioren Vize-Weltmeister-Titel.

„Ich war sogar der größte Bodybuilder weltweit“ erzählt er mit einem Lachen. Damit hat er mit seinen 1,97 cm Körpergröße in jedem Fall recht. Schon zuvor stellte Günther Hofstädter im Kugelstoßen und Hammerwerfen zahlreiche Rekorde auf. Auch heute geht er 4 – 5 Mal pro Woche ins International Sportcenter um Gewichte zu stemmen. Dabei beweist er, dass er im Alter von 57 immer noch enorm stark ist und der Oberarm misst auch noch beachtliche 50 cm.

FOTOS: FITNESSNEWS/ZIG/HANS KÜHNLMARTIN ECKER

THOMAS SCHEDLBERGER Therapeut und Trainer

Bereits mit 15 begann er mit dem Fitnesstraining und das mit Begeisterung, Konsequenz und dem Ziel irgendwann an einem Wettbewerb teilzunehmen. So war es auch. 1989 belegte er bei der Wahl zum Bestgebauten Athleten den 1. Platz. Seine Leidenschaft zum Sport wurde später auch zu seinem Beruf. Er absolvierte zahlreiche Ausbildungen: Medizinischer Masseur, Staatlich geprüfter Heilmasseur, Manualtherapeut, Fitnesstrainer und Chiropraktiker. In Bad Hall machte er sich im Jahr 2000 mit dem Promed5 selbstständig, das er nun schon 25 Jahre erfolgreich führt.

„Wenn man in die Jahre kommt, trotz-

dem gut in Form sein möchte und vor allem Gesund bleiben will, muss man schon einiges dafür tun. Um 5.00 Uhr aufstehen schafft die Basis souverän in den Tag zu starten. Zuerst 40 Minuten Ausdauertraining, danach eiskalt duschen, im Winter auch Eisbaden. 4 – 5 Mal pro Woche steht sauberes und richtig dosiertes Krafttraining am Programm. Gesunde Ernährung heißt für mich: "Selbst mit hochwertigen Produkten kochen. Auf Alkohol und Nikotin zu verzichten und Stress vermeiden".



VERONIKA RIEDL Musicalstar & Moderatorin

Die stimmungswichtige Oberösterreicherin absolvierte neben ihrem Bürojob die Ausbildung im Klassischen Gesang und Popgesang. 2014 begann sie am Wiener Konservatorium mit dem Musicalstudium und diplomierte 2017 als Musicaldarstellerin. Direkt nach ihrem Diplom erhielt sie ihre erste Hauptrolle als „Sandy in Grease“. Die leidenschaftliche Sängerin kann man gerne für Feiern jeglicher Art buchen und auch als char-

mannte Moderatorin. Bei der FITGALA hat sie auch heuer wieder durch den Abend geführt.

Um auf der Bühne eine gute Figur abzugeben, ist es selbstverständlich diese auch dementsprechend zu trainieren. „Ich hatte schon immer viel Freude an Sport und Bewegung und probiere immer wieder alles aus, was ich noch nie gemacht habe. In meiner Jugendzeit war ich lei-

denchaftliche Volleyballspielerin“, erzählt Veronika. Hartes Training hat sie bei ihrer Tanzausbildung am Konservatorium gelernt. Regelmäßige Barre-Workouts stehen am Trainingsplan, wie auch Krafttraining und ausgedehnte Spaziergänge.



KARL HAUER Ex-Mister Austria

Insgesamt viermal konnte Karl Hauer den begehrten Mister Austria Titel gewinnen. So oft wie sonst niemand. Bei Europa- und Weltmeisterschaften belegte der Wahl-Wiener viermal den 4. Platz. 1988 wurde er, gemeinsam mit seiner damaligen Frau Susanna, Weltmeister im Paarposing. In den 80er Jahren waren Athleten wie er überaus ge-

fragt. Showauftritte, Seminare, Werbefotografien und vieles mehr. Die Medienpräsenz war enorm und der vierfache Mr. Austria wurde auf der Straße auch von „Nicht-Bodybuilding-Fans“ erkannt.

Vier, somit wären wir wieder bei seiner Lieblingszahl, Jahrzehnte danach geht Karl Hauer zwei- bis dreimal pro Woche zum Krafttraining ins

Studio. Täglich macht er aber schon seit Jahren jeweils am Morgen sein tägliches Workout (Gesundheitsübungen nach Liebscher & Bracht). „Das hält fit, gesund und vor allem schmerzfrei“, betont Hauer. Karls Sohn Ralf ist bei Supermoto Rennen überaus erfolgreich und dabei hat der Ex-Mr. Austria als Adjutant alle Hände voll zu tun.



KRAFTTRAINING DAS GEBOT DER STUNDE

FOTOS: HANS KÜHNLE MODEL: LENA PERTHALER



VON THOMAS SCHEDLBERGER

Wenn es um Lebensqualität, Körperwahrnehmung, Körperbau, Schmerzfreiheit und Unabhängigkeit im fortgeschrittenen Alter geht, ist Krafttraining das Gebot der Stunde.

Auf der Trainingsfläche muss die Arbeit mit den Kunden sehr komplex und vielschichtig sein. Die Sichtweise eines Personaltrainers, der nur den Muskelaufbau in den Focus stellt, ist oftmals zu kurz und nicht

zu Ende gedacht, wenn es um einen langfristigen Erfolg gehen soll. Trainingsweisheiten via "No Pain-No Gain" und daraus resultierendes Engpasstraining entsprechen keiner gelungenen Umsetzung. In der Praxis zeigen sich bei allen Altersgruppen, sowohl bei Männern, als auch bei Frauen, Kompressionen wie beispielsweise Muskelverkürzungen, Hartspann, Triggerpoints, Dysbalancen, Wirbelblockaden, Beinlängendifferenzen und subluxahierte Gelenke in nahezu allen Körperregionen. Genau die daraus resultierenden Engpässe/KOMPRESSIONEN sind,

wenn es sich nicht um akute Entzündungen handelt, die Basis bzw. der Grund für Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Das wiederum schränkt die Leistungsfähigkeit stark ein und der gewünschte Trainingserfolg bleibt oft aus. Wissensvermittlung, sowohl aus der Therapie und dem Krafttraining, ist als Basis für den persönlichen Erfolg dafür unverzichtbar. Es gilt den Focus beim Krafttraining so anzusetzen, dass Krafttraining Platz schafft und Strukturen öffnet und „lang macht“. Jedoch ist sehr oft das Gegenteil der Fall wenn wir uns anhand der Anamnese einen Überblick verschaffen.



Ein vertrauensvolles Gespräch zwischen Therapeut/Trainer und dem Kunden, anhand einer Anamnese, schafft die Basis für ein optimales Trainingsprogramm, das auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden zugeschnitten ist.





Somit ist das "WIE" oder noch besser das "WISSEN" beim Krafttraining gefragt denn je. Eine gelungene Umsetzung beinhaltet also die Schnittstelle Therapie und Training für ein sauberes und richtig dosiertes Muskellängentraining. Wenn nur die Muskelhypertrophie (Muskelwachstum) im Focus steht, werden sich im Laufe der Zeit diverse Indikationen zeigen und eine Schiefelage der Umsetzung zur Folge haben.

Somit bleibt Krafttraining ein komplexes Thema mit all seinen Facetten und Möglichkeiten für ein langes und gesundes Leben bis ins hohe Alter. Thomas Schedlberger betreibt seit 25 Jahren das Promed5 in Bad Hall. Dort betreut er in seiner Praxis die Klienten und bietet im angeschlossenen Fitnessstudio beste Trainingsmöglichkeiten mit optimaler Betreuung. www.promed5.at





Lea Liebing

Die sympathische Kölnerin holte sich in Las Vegas den WFF Miss Universe-Titel 2024. Zwei Weltmeister-Titel hatte die 25jährige in ihrer Karriere bereits gewonnen. Der Universe-Titel in der Profi-Bikini-Klasse war aber ihr bislang größter Erfolg. Eine der ersten Gratulantinnen war Daniela Katzenberger, die ebenfalls in der Spielerstadt am Start war und der Lia bei den Wettkampfvorbereitungen geholfen hat. Von Las Vegas ging es für Lea noch weiter nach Santa Monica, ins Mekka des Bodybuildings. Das harte Training und die konsequente Diät haben sich ausgezahlt und voll motiviert freut sich Lia schon auf ihren nächsten Start. 2025 möchte sie den Miss Universe-Titel in Malaysia auf alle Fälle verteidigen.

www.instagram.com/_lialee_/

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

FOTO: OSMARINA MORAES

des Monats

FITNESSMODEL®

OSMMA



Sie möchten in der nächsten **FITNESSNEWS** Ausgabe inserieren



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



200 g Dinkelmehl
 350 ml Pflanzenmilch
 100 ml Mineralwasser
 1 EL Vanillezucker
 1 TL Backpulver
 Prise Salz
 2 EL Erythrit
 2-3 Orangen
 Handvoll Walnüsse

vegane crêpes suzette

Crêpes sind aus der französischen Küche einfach nicht wegzudenken, vor allem Crêpes Suzette. Wir haben das Originalrezept etwas abgewandelt und eine einfache vegane Alternative zubereitet. Ihr könnt anstelle der Orangen auch Grapefruits und Blutorange ausprobieren.

1 In einer Schüssel Mehl, Milch, Wasser, Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz gut miteinander vermengen. Den Teig kurz ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit 1-2 Orangen filetieren.

3 Aus den restlichen Orangen den Saft auspressen.

4 Nun eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Crêpes darin ausbacken und zur Seite stellen.

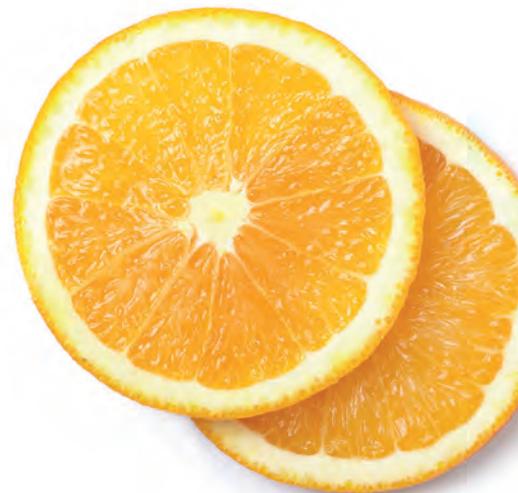
5 In derselben Pfanne das Erythrit mit etwas Wasser karamellisieren lassen.

6 Die Orangenfilets und den Saft dazugeben und einmal aufkochen lassen.

7 Die Crêpes in die Pfanne geben und mit dem Saft beträufeln.

8 Die Walnüsse klein hacken und darüber verteilen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:
 388 kcal / F 8 g / KH 65 g / E 11 g



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.

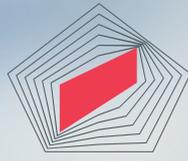
Wir würden uns freuen, auch Sie im elegantem Ambiente des Casino Linz begrüßen zu dürfen, wenn

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





DAS
HOHE SALVE
SPORTRESORT

FITNESSNEWS CAMP 2025

13. – 15. JUNI

FOTOS: PLETZER RESORTS, FITNESSNEWS

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

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





**FITNESSNEWS
PREISPAUSCHALE**
Euro
ab 369,-
Pro Person
im DZ



3 Tage/2 Nächte
Das Hohe Salve Sportresort
Einzel- oder Doppelzimmer
Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Mehrgängiges Abendmenü
Samstag: VIP-Eintritt zum Fitness Model Contest

FITNESSNEWS
ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL

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



FOTOS: PLETZER RESORTS

DAS HOHE SALVE SPORTRESORT

MOVE & RELAX. PUMP UP YOUR LIFE.

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

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

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

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

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

DAS

HOHE SALVE
 SPORTRESORT

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



GYNÄKOMASTIE

Der Körper von Männern und Frauen ist zunächst grundsätzlich gleich angelegt. Man nennt dies die „Bipolarität der Anlage“.

Wegen der Bipolarität der Anlage ist bei Männern und Frauen gleichermaßen eine Brustdrüse angelegt: äußeres Zeichen ist die Brustwarze. Die undifferenzierte Brustdrüse entwickelt sich bei Frauen mit Öst-

rogen, dem weiblichen Sexualhormon, zu einer reifen, laktationsbereiten Brust, bei Männern wegen des fehlenden Östrogens nicht.

Das Haupthormon der Männer ist das Testosteron, nicht das Östrogen. Alles, was einen Mann ausmacht, ist durch dieses Hormon verursacht, das Sprießen des Bartes, die Ausgestaltung des Körpers und nicht zuletzt seine Sexualität. Kleine Mengen an Östrogen kommen dabei im

Verborgenen ihrer unverzichtbaren Aufgabe nach, in den Gefäßen, im Gehirn, im Knochen, doch lässt sich es sich bei schlanken, jungen Männern im Blute nicht messen. Es ist so gering, dass es unter der Nachweisgrenze liegt, unter 10 Pikogramm.

Die Frage nach der Männerbrust ist also eine Frage des Östrogens, besser gesagt der Aromatisierung. Darunter versteht man die Umwandlung von

Testosteron in Östrogen mittels einem Enzym namens Aromatase. Warum aromatisieren viele Männer so viel Testosteron, dass die Brustdrüse sich entwickelt wie bei einer Frau? DAS ist die eigentliche Frage! Der erste und wichtigste Risikofaktor liegt im Übergewicht. Die Fettzellen besitzen große Mengen an Aromatase und wo viel Fett ist, ist auch viel Östrogen. Bewegungsmangel unterstützt diese Vorgänge. Alkohol begünstigt Übergewicht und ist gleichzeitig ein Aromataseaktivator. Dabei kommt es natürlich auf regelmäßigen Alkoholgenuß an, das tägliche Achterl ist hier äußerst schlecht beleumundet.

Auch bei ganz jungen, adoleszenten Männern gibt es eine Gynäkomastie, die aber auf noch unreife Syntheseleistung des Hodens zurückzuführen ist. Diese juvenile Gynäkomastie ist zwar abklärungsbedürftig, vergeht aber meist von selbst.

Ist mal eine Gynäkomastie vorhanden, ist es erforderlich, diese abzuklären. Dazu braucht es einen Laborstatus und um bösartige Tumore auszuschließen, und eine Mammasonographie. Erfahrungsgemäß lässt sich eine Gynäkomastie nur operativ sanieren. Hormonbehandlungen helfen meist nicht.

KOKAIN

Wie die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) in Ihrer Ausgabe am 2.11.24 meldet, hat sich die Zahl der Personen, die sich wegen Kokainmissbrauchs in ärztliche Behandlung begeben mussten in der letzten zehn Jahren mehr als verdreifacht. Das meldete das Barmer Institut für Gesundheitsforschung für die Bundesrepublik Deutschland. Die leitende Medizinerin des Institutes spricht von einer „alarmierenden“ Entwicklung

und vermutet ein noch viel größere Dunkelziffer. Gemeint sind jene Patienten, die an psychischen und Verhaltensstörungen leiden, - körperliche Folgen wie Krampfanfälle, erhöhte Körpertemperatur bis zum Tod und Schlaganfälle wurden in der Studie nicht erfasst.

20 bis 39-jährige Männer wären von den Folgen des Kokainmissbrauchs besonders oft betroffen (FAZ 2.11.2024)



MR DR. GEORG PFAU
Männerarzt

MÄNNERSPRECHSTUNDE

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

BOY`S HEALTH

Beratung zu allen Fragen der männlichen Adoleszenz

COMING-OUT-SPRECHSTUNDE

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

SYNDIASTISCHE SEXUALMEDIZIN

Beratung bei Problemen innerhalb der Beziehung; Paartherapie

VORTRÄGE UND SEMINARE

Vorträge zu den Themen Männergesundheit, Sexualität, Beziehung

MR DR. GEORG PFAU

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

www.facebook.com/derMaennerarzt





INJOY RIED

FITNESS, ENTSPANNUNG UND GEMEINSCHAFT AUF HÖCHSTEM NIVEAU.

Das INJOY Ried ist ein Ort, an dem Fitness, Entspannung und Begegnungen zusammenfinden.

Auf 1.200 m² bietet das Studio eine Wohlfühlatmosphäre, die durch die stilvolle Lounge und das herzliche Team perfekt ergänzt wird.

Die Brüder Florian und Simon Taugwalder leiten das Studio mit Leidenschaft und Fachwissen. Im Mittelpunkt stehen individuelle Betreuung und maßgeschneiderte Trainingspläne, die von bestens ausgebildeten Trainerinnen und Trainern erstellt werden. Egal, ob Anfänger oder Fitness-Profi – hier

fühlt sich jeder gut aufgehoben. Im INJOY Ried erwartet die Mitglieder ein modernster Gerätepark. Die vollelektronischen EGym-Geräte ermöglichen ein komfortables und effektives Training, da sie sich automatisch an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Dies gewährleistet nicht nur Sicherheit, sondern auch

FOTOS: HANS KÜHNLE



◀ **Florian (rechts) und Simon Taugwalder leiten mit Leidenschaft und Fachwissen das INJOY Ried.**



maximale Effizienz beim Erreichen der Fitnessziele.

Und auch die einladende Lounge ist ein absolutes Highlight. Sie dient als Ort der Begegnung und Entspannung. Das Kursangebot umfasst Yoga, Pilates, Rückenfit und mehr – perfekt, um gemeinsam aktiv zu sein und neue Energie zu tanken. Die Sauna bietet zusätzliche Entspannung und unterstützt Regeneration und Stressabbau.

Kostenfreie Parkplätze und flexible Öffnungszeiten machen das INJOY Ried besonders kundenfreundlich.

Hier wird Fitness als ganzheitliches Erlebnis verstanden, das Körper, Geist und Seele stärkt.

INJOY Ried im Innkreis
Hannesgrub Nord 24
4911 Tumeltsham
Tel.: 07752 88666
www.injoy-ried.at





MEHR KRAFT DURCH ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG DER NERVEN

NERVUS MEDIANUS, NERVUS ULNARIS, NERVUS RADIALIS

Im klassischen Fitnesstraining wird Nerven-Spannung und Entspannung sehr vernachlässigt, obwohl viele Schmerzen durch eine gute Gleitfähigkeit im Gewebe gelöst werden können und auch mehr Kraft durch periphere Nervenaktivierung entwickelt werden kann. Die wichtigste Aufgabe des Nervensystems ist es motorische und sensorische Informationen weiterzuleiten.

Wie ein vielseitiges Spinnennetz

kommen die Nerven aus der Wirbelsäule heraus und durch jede Bewegung verändert sich die Gelenksposition, weshalb es bei schlechter Signalübertragung des peripheren Nervs zu Schutzmechanismen, aber auch aufgrund von Ansteuerungsschwierigkeiten, zu erhöhten Kraftverlusten kommen kann. In dieser Serie werden einige ausgewählte, neurodynamische Übungen gezeigt, um verschiedene Nervenstrukturen zu verbessern.

Wichtig dabei ist die präzise Ausführung des Nervs, der in eine Spannung als auch in eine Entspannung ohne große Krafteinwirkung gebracht werden soll. Man spürt bei der Aktivierung ein leichtes Kribbeln bzw. leichtes Taubheitsgefühl - bei einem Spannungsgefühl von 3 (Skala: 1 kein Spannungsgefühl - 10 maximales Spannungsgefühl). Die Spannungssequenz kann statisch gehalten werden oder auch durch das Beugen und Strecken eines Gelenkes



2



3

abwechselnd mobilisiert werden. Bevor man eine Nervenübung beginnt, testet man die aktuelle Muskelstärke - in diesem Fall den Nervus Medianus - der durch Kleinfinger/Daumen aneinandergedrückt wird. Dies ist das Assessment 1 (Bewertung einer Testübung) - dann folgt die Nervenspannung des N. Medianus - und im Anschluss wird überprüft, ob sich im Assessment 2 - die Daumen-Kleinfingerkraft durch die Nervenübung verbessert hat. Sensorisch wird dieser Nerv über die Hand über die 3 Finger innerviert (Daumen, Zeige- und Mittelfinger). Der Trainer versucht nun wieder Daumen bzw. den Kleinfinger auseinander zu ziehen.

Nervus Medianus

(Fotos 1, 2, 3) Dieser Nerv macht sich bei gestörter Greiffunktion oder eingeschränkter Flexion des Handgelenks, sowie Pronation bemerkbar. Die Austrittsfläche sind die Halswirbel 5, 6, 7, 8 und Brustwirbel 1. Die Spannungsabfolge ist: Handgelenk strecken, Finger spreizen und Arm ca 30 ° nach außen drehen - Ellbogen strecken - Kopf kontralateral seitlich neigen - Schulter senken und heben Die Entspannungsabfolge ist gegengleich: Finger und Hand-

gelenk beugen - Handgelenk nach innen drehen - Ellbogen beugen und Oberarm nach innen rotieren - Arm zur Körpermitte und Schulter nach oben ziehen - Kopf ipsilateral neigen - Hand am Ellbogen halten und in die Brust einatmen. Ob bei Spannung oder Entspannung der Nerv aktiviert wird, hängt vielfach vom Problem ab.

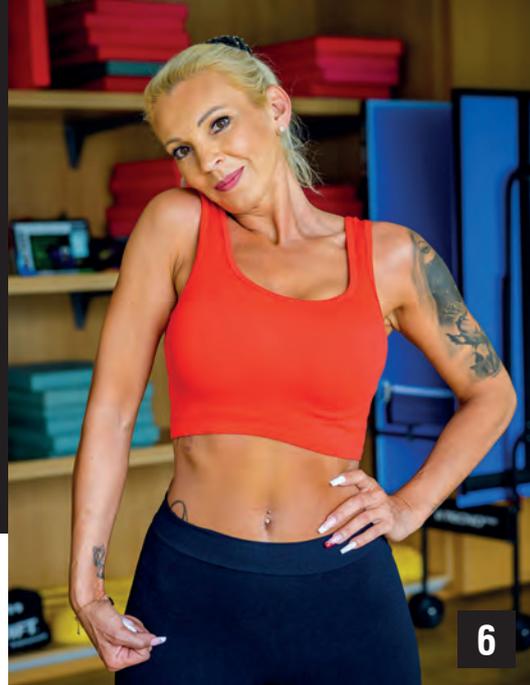
Nervus Ulnaris

(Fotos 4, 5, 6) Austrittsstelle ist aus dem untersten Halswirbel und zwi-

schen 1. und 2. Brustwirbel Problematik bei Beschwerden, Schwäche der Finger- und Handgelenksbeugung. Innerviert sensorisch die Außenseite der Hand und Ring- und Kleinfinger. Ebenso innerviert er den Unterarm als auch die Hand Krafttest 1a Handgelenksbeugung. Ellbogen gebeugt, Handfläche der trainierenden Fitnesssportlerin schaut zum Körper - Trainer versucht die Hand zu sich zu drücken Die Spannungsabfolge für den N. Ulnaris ist: Finger spre-



4



zen und Handgelenk strecken und nach außen drehen - Ellbogen beugen und den Oberarm nach außen rotieren - Arm leicht seitlich heben - Schulterblatt senken und Kopf seitlich zur anderen Seite neigen - Hand nach vorne drehen - Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung durch - Vor- und Rückdrehen der Hand. Die Entspannungssequenz ist: - Finger zusammenführen und beugen - Handgelenk beugen und nach innen drehen - Ellbogen strecken und Oberarm nach innen rotieren - Schulterblatt heben - Kopf zur gleichen Seite neigen. Krafttest 1b Wiederholung des 1. Test - Gibt es eine Verbesserung der Kraft in der Handgelenksbeugung.

Nervus Radialis

(Fotos 7, 8) Austrittsstelle kommt aus der unteren Handwirbelsäule und oberen Brustwirbel. Probleme bei

Fingerstreckung - Handgelenksstreckung und -beugung und bei Ellbogenbeugung und -streckung und innerviert den m.triceps brachii (Kettlebell drücken) und viele Muskeln mehr. Ebenso die Oberarmrückseite und Daumen- Zeigefinger, halber Mittelfinger Krafttest: Handgelenksstreckung Assessment 1 - Fitnesssportlerin hält das gestreckte Handgelenk (Handrücken-seite) vor den Körper und der Trainer zieht mit seiner Hand gegen die gestreckte Hand der Sportlerin zu sich und prüft, wie kräftig das gestreckte Handgelenk ist Assessment 2: Fitnesssportlerin hält den gebeugten Arm vor den Körper und Trainer zieht und drückt dagegen.

Die Spannungsabfolge ist:

Daumen im Grundgelenk und Handgelenk beugen - Ellbogen ist gestreckt - Handgelenk nach innen

neigen und drehen ebenso den Arm maximal nach innen rotieren - Schulter nach unten ziehen - Arm zur Seite führen ca. 30 Grad und maximal nach innen rotieren (lösen und anspannen - Wechselspiel) - Schulter heben und senken oder auch Finger beugen und strecken (Wechselspiel zwischen - Spannung/Entspannung) - Kopf seitlich zur anderen Seite neigen. Die Entspannungsabfolge ist: - Daumen beugen - Handgelenk strecken - Ellbogen beugen - Schulter anheben - Kopf seitlich zur gleichen Seite neigen und langsam ein- und ausatmen. Krafttest 2: Assessment 1 und Assessment 2 wiederholen und schauen, wieweit eine Verbesserung eingetreten ist.

MAG. KONRAD HÖFINGER

**Sportwissenschaftler
Schwerpunkt: Trainingwissenschaft
& Neuroathletik Salzburg**





Wanted!

Du möchtest FITNESS MODEL® des Monats werden oder
am FITNESS MODEL® Contest teilnehmen?
Dann bewirb dich bitte jetzt unter office@fitnessnews.at
Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Toxische Schönheitsideale



Sabine Mihala

Wir alle wollen schön sein! Nur was bedeutet das eigentlich? SCHÖN SEIN? Schönheit liegt im Auge des Betrachters... so hieß es zumindest früher. Doch in den letzten Jahren hat sich das ziemlich geändert, denn Schönheit ist heutzutage das, was auf Sozial Media vorgegeben wird. Der Einfluss der Sozialen Netzwerke, gerade auf Jugendliche und junge Erwachsene ist enorm.

Stark bearbeitete Fotos und Videos, propagieren falsche Ideale und fragwürdige Trends vom perfekten Aussehen. Kein Wunder, dass man sich dann manchmal schlecht fühlt, wenn man nicht 24/7 perfekt ist, bei den vielen „Vorbildern“, die uns genau das vorzeigen. Wir müssen uns immer wieder bewusstmachen, dass die meisten Profile auf Instagram und Co Inszenierungen eines Menschen und, wenn überhaupt

nur ein Bruchteil des wirklichen Lebens sind.

Wahre Schönheit kommt von innen und ich denke, nur wenn wir uns in unserer Haut wohlfühlen, können wir Selbstvertrauen und ein positives Lebensgefühl ausstrahlen. Schönheitsideale sind individuell und sollten das auch bleiben. So wie du ist sonst niemand und das ist deine Stärke und deine Schönheit!

www.sobody.at

10 – 13 APR 25 Exhibition Centre Cologne

FIBO

For a strong and healthy society.

Proudly sponsored by



KSM-66
Ashwagandha®

Built by



In the business of
building businesses

Get your ticket

fibo.com



**MIT
MESSER
UND GABEL**
GEGEN DEPRESSION



Stell dir vor du wachst am Morgen mit einem Gefühl der Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Minderwertigkeit auf. Du hast es gerade so aus dem Bett geschafft bist aber kraftlos und unkonzentriert. Du bewältigst so gut es geht deine täglichen Aufgaben. Zusätzlich plagen dich Panikattacken und du kommst nicht einmal in der Nacht zur Ruhe, weil du nicht schlafen kannst und immer wieder aufwachst. Mit diesen und vielen weiteren Symptomen müssen sich Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, jeden Tag auseinandersetzen. In diesem Blogbeitrag wirst du die wichtigsten Eckpunkte zum Thema Depression erfahren und welche große Rolle die mediterrane Ernährung dabei spielen kann.

Was ist eine Depression und welche Symptome können auftreten?

Depression ist eine psychische Störung und umfasst eine Vielzahl von Krankheitsbildern. Der Begriff Depression stammt aus dem Lateinischen, leitet sich von dem Wort „deprimere“ ab und bedeutet „niederdrücken“. Eine Depression kann in jedem Alter auftreten. Aufgrund der breiten Fächerung wird die Depression nicht als Krankheit bezeichnet, sondern als Syndrom oder Störung.

Eine Depression kann sich in vielen verschiedenen Symptomen äußern und sowohl auf Geist, Psyche, das soziale Umfeld und den Körper wirken. Durch die große Vielfalt an Symptomen und den individuellen Verlauf ist dem Betroffenen oft selbst nicht bewusst, dass sie an einer Depression leiden. Die Symptome, sind wie am Beginn erwähnt,

sehr vielseitig, können im Extremfall das gesamte Leben beeinträchtigen und Alltagsaufgaben zu einer Herausforderung machen. Halten die Symptome über zwei Wochen an spricht man von einer Depression. Diese psychische Störung ist mit einem hohen Leidensdruck und einer starken Beeinträchtigung des Wohlbefindens und des Selbstwertgefühls verbunden.

Zahlen Daten Fakten

Depression zählt zu den häufigsten, aber auch meistunterschätzten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Jährlich gibt es auf 100 Personen zwei Neuerkrankungen. Die WHO prognostiziert, dass Depression bis zum Jahr 2030 die höchste Krankheitslast der Weltbevölkerung sein wird, noch vor Herz-Kreislauferkrankungen. Laut dem Gesundheitsbericht 2014 leiden 5,7 % der Bevölkerung in Österreich an einer Depression. Das bedeutet, ca. 485.000 Personen in Österreich wurden ärztlich diagnostiziert - die Anzahl der nicht-diagnostizierten Fälle dürfte deutlich höher sein.

Obwohl so viele davon betroffen sind, ist das Verständnis und die Toleranz zu diesem Thema immer noch sehr gering. Psychische Erkrankungen, wie Depression, sind für das Gegenüber nicht auf Anhieb

sichtbar und aufgrund des breiten Spektrums an Symptomen nicht einfach zu erkennen. Der Leidensdruck, der auf den Schultern der PatientInnen lastet, ist enorm.

Depression und Ernährung

Bei der Behandlung von Depression gewinnt die Ernährungsqualität immer mehr an Bedeutung, besonders da in den letzten Jahren durch verschiedenste Studien belegt wurde, dass eine mediterrane Ernährung eine vorbeugende Wirkung gegenüber einer Depression hat. Jetzt stellt sich die Frage, ob eine Umstellung auf eine mediterrane Kostform auch das Zeug dazu hat, Teil der Therapie bei einer bestehenden Depression zu werden.

Was bedeutet mediterrane Ernährung?

Die mediterrane Ernährung ist ein sehr breiter Begriff und umfasst die Essgewohnheiten und den Lebensstil der Bevölkerung des Mittelmeerraums. Dazu zählen mindestens 16 Länder, deshalb variiert die Ernährung zwischen Ländern, Regionen und Kulturen. Daher ist die mediterrane Ernährung keine einheitliche Kostform. Es gibt dennoch Merkmale, die alle Mittelmeerkostformen gemeinsam haben und an denen sie festgemacht werden kann. Die mediterrane Ernährung legt den Schwerpunkt



auf Fette und Öle mit einem hochwertigen Fettsäuremuster, Beilagen aus komplexen Kohlenhydraten, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse, fettarmen Milchprodukten, ungesüßten Getränken und viel Gemüse. Durch diese Ernährungsweise werden viele Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Mikronährstoffe, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen. Weiters wird mit Süßigkeiten und Fleisch sparsam umgegangen und stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte werden gemieden. Einen großen Stellenwert räumt die mediterrane Ernährung dem Essen in Gesellschaft und dem Genuss am Essen ein.

Was die mediterrane Ernährung alles kann:

Die aktuelle Studienlage zeigt, dass eine mediterrane Ernährung vor verschiedenen chronischen Erkrankungen schützt. Darunter fallen zum Beispiel die Vorbeugung von Übergewicht, Diabetes Mellitus Typ 2, metabolischem Syndrom, kardiovaskulären Erkrankungen, Depression und verschiedenen Tumorerkrankungen. Weiters beeinflusst die mediterrane Ernährung die Lebensqualität und Lebenserwartung positiv. Die mediterrane Ernährung ist leicht zu erlernen, alltagstauglich und umsetzbar. Zudem ist sie eine ausgewogene, vielseitige Kostform mit vielfältigen Geschmacksvariationen. Dementsprechend bestätigt die aktuelle Studienlage, dass eine mediterrane Ernährung allgemein positiv auf den Gesundheitszustand wirkt. Aber was kann eine Ernährungsumstellung gegen eine be-

stehende psychische Störung, wie eine Depression, ausrichten?

Mediterrane Ernährung als Teil der Therapie bei Depression?

Studien aus Australien kamen zu dem Ergebnis, dass die Umstellung auf eine mediterrane Ernährungsweise den Schweregrad und die Symptome einer Depression innerhalb von drei Wochen bis drei Monate nachweislich senken konnte. Aber wie ist das möglich? Die Ursache für die Wirkung ist noch nicht restlos geklärt. Es wird vermutet, dass Depressionen durch Entzündungen im Körper verursacht werden. Durch die optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen und der anti-entzündlichen Wirkung der mediterranen Ernährung könnte das Entzündungsgeschehen im Körper gesenkt werden. Die positiven Effekte der mediterranen Ernährung können aber nicht auf ein einziges Lebensmittel zurückgeführt werden - das Gesamtmuster ist entscheidend. In Untersuchungen erbrachten die einzelnen Lebensmittelgruppen eine viel geringere Wirkung auf Depressionen, aber auch auf andere Erkrankungen. Deshalb ist die Wirkung der mediterranen Ernährung auf das Zusammenspiel von Art, Menge und Qualität der Nahrungsfette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien, Mikronährstoffen, der daraus resultierenden anti-entzündlichen Wirkung und dem allgemeinen Lebensstil zurückzuführen. Natürlich bedarf es noch weiterer Forschung, da die Studien relativ wenig TeilnehmerInnen behandelten, die zudem vor der Untersuchung nicht auf ihre Ernährung

achteten. Weiters wurden nicht bei allen Studien die gleichen Messmethoden und Parameter verwendet. Dennoch kommen alle drei Studien, trotz ihrer unterschiedlichen Herangehensweisen zu dem Resultat, dass eine Verbesserung der Ernährungsqualität durch eine Umstellung auf eine mediterrane Ernährung, begleitet von DiätologInnen, ein wirksamer Ansatz zur Behandlung einer Depression darstellt.

Fazit:

Die Umstellung auf eine mediterrane Ernährung hat laut aktuellen Studien nicht nur positiven Einfluss auf die Vorbeugung, sondern auch auf die Behandlung von chronischen Erkrankungen. Laut neuesten Erkenntnissen sogar auf die Verringerung des Schweregrades und der Symptome bei Depression. Die Wirkung der me-

diterranen Ernährung ist auf den gesamten Lebensstil und die Lebensstilmodifikation zurückzuführen. Die mediterrane Ernährung könnte in Zukunft ein hilfreiches Werkzeug in der Behandlung von psychischen Erkrankungen darstellen. Es bedarf aber noch weiteren umfangreichen Studien, um Empfehlungen aussprechen zu können. Aber vielleicht wird die Ernährungstherapie schon bald ein fixer Bestandteil in der Therapie von psychischen Störungen und Depression.

Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Diätologin Christina Moser (Ernährungskraft) verfasst.

Bachelorarbeit von Christina Moser inkl. Quellenachweis: 2020_Moser-Christina_Mediterrane-Ernährung-als-Therapieansatz-bei-mittelschwerer-bis-schwerer-Depression-2

speisen Beispiele



hauptspeisen

- Vegetarische Moussaka
- Fischfilet Puttanesca mit Rosmarinkartoffeln
- Lachsfilet mit Zitronen-Risotto und Zucchini-Tomatengemüse
- Röstgemüse mit Kartoffelspalten und Sauerrahm-Joghurt Dip
- Gefüllte Zucchini mit Walnüssen, Tomaten und Feta
- Ratatouille mit Tomatensauce
- Cannelloni mit Spinat-Ricotta Füllung und Tomatenragout
- Überbackene gefüllte Paprika mit Kräuterreis
- Gnocchi mit Tomaten-Gemüsesauce
- Vollkornnudeln mit Gemüseragout
- Linsen-Gemüse mit Fladenbrot
- Saltimbocca von der Pute mit Nudeln alla Siracusana

kalt pikante gerichte

- Griechischer Salat mit Vollkornbrot
- Tomaten-Mozzarella-Basilikum mit Vollkornbrot
- Bohnensalat mit Thunfisch und Vollkornbrot
- Gazpacho

süße Gerichte

- Joghurt mit Nüssen und frischem Obst
- Beerenschichtdessert mit Magertopfen
- Obstsalat mit Nüssen und Joghurt
- Apfel-Ricotta Dessert
- Zitronencreme
- Mandelcreme





2010 Zsuzsanna Horvath



2009 Eva Martinkova



2021 Laura Cepeu



2015, 2020 Linda Lengli



2023 Nicole Gattermaier

DIE FITNESS MODEL[®] SIEGERINNEN Im Rahmen der FITGALA

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

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

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



2018, 2019 Madlen Steiner



2004, 2005 Edith Zach



2022 Nicole Thomaseth



2008, 2013 Nina Hafner

FITNESS AWARD 2025

Wer bekommt heuer diese Auszeichnung überreicht?

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

FITNESSNEWS, TECHNOGYM AUSTRIA, ZVG



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



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



Andrea Eckerl, Österreichs erfolgreichste Miss Fitness Teilnehmerin.



Alois Fauster, Pionier und Visionär der Studioszene.



Manfred Petautschnig als einer der erfolgreichsten Athleten und Unternehmer Österreichs.



Volker Ebener als Visionär und Pionier für sein Lebenswerk.



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



Bodybuilding-Pionier und Arnold Schwarzenegger Entdecker Kurt Marnul.



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

DAS WAR DAS JAHR 2024

Das Jahr neigt sich langsam aber sicher dem Ende zu. Für die Fitnessbranche ein durchaus erfreuliches Jahr. Die Mitgliederzahlen zeigen in den Clubs wieder stark nach oben, die Branche wächst weiter. Die Themen Fitness und Gesundheit bewegen die Menschen. Viele Events haben 2024 dazu beigetragen, eben diese Themen in den Vordergrund zu rücken. Wir werfen einen Blick zurück.

Die „Let's Move for a Better World“ Challenge von Technogym startete bereits im März. Die 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. Auf der Sport Messe Ried wurde der FITNESS GUIDE 2024 präsentiert. Es ist das bereits die 6. Auflage in dem das „Who is Who“ der Fitnessbranche vorgestellt wird.

Die Piloxing-Gründerinnen Viveca Jensen und Courtney Gornall kamen zum Piloxing Beat direkt aus LA nach Marchtrenk. 150 Teilnehmer:innen waren mit Begeisterung dabei und kamen dabei auch ganz ordentlich ins Schwitzen.

Vom 11. – 14. April konnte die FIBO, die weltweit größte Messe für Fitness und Gesundheit, knapp 130.000 Besucher aus 114 Länder begrüßen. Ein weiterer großartiger Erfolg, bei dem über 1.000 Aussteller und Partner in Köln dabei waren.

Im Juni fand im Neuen Linzer Rathaus die NABBA Bodybuilding-Weltmeisterschaft statt. 140 Teilnehmer:innen und Teilnehmer reisten dafür an. Für Österreichs Teilnehmer gab es 3 WM-Titel. Das FITNESS CAMP fand heuer in Hopfgarten in Tirol statt. Im 4 Sterne Superior Sportresort „Das Hohe Salve“, waren die Camp Teilnehmer bestens untergebracht und verbrachten bei strahlendem Sommerwetter einige informative und entspannte Tage.

Bei der FITGALA wurde an Volker Ebener der Fitness Award 2024 für dessen Lebenswerk überreicht. Der Visionär und Pionier der deutschen Fitnessbranche eröffnete bereits 1974 sein erstes Kraftsportstudio. Er gründete die FIBO und ist seit 1981 erster Vorsitzender des Deutschen Fitness & Aerobic Verbandes.

Beim FITNESS MODEL® Contest, im

FOTOS: FITNESS COMPANY GROUP, FN, JENS MÜLLER, HANS KÜHNLE, CHRISTIAN JAUSCHOWETZ



Rahmen der FITGALA, konnte sich die Niederösterreicherin Nicole Gattermaier vor Carmen Tudoricescu und Isabella Pabst den Titel holen. Mitte September wurde im Wellnesshotel Almesberger der FITNESS MODEL® Kalender 2025 präsentiert. Die Fotos dafür entstanden beim

Fitness Camp und bei verschiedenen Shootings im Laufe des Jahres. Arnold Schwarzenegger kam im September nach Graz, wo er in der Grazer Burg die „Josef Krainer-Büste“ enthüllte. Das alte Jahr ist Geschichte, wir freuen uns auf das NEUE!



Die Fitness Model Siegerinnen



Der Fitness Model Kalender 2025



Volle Power beim Piloxing Beat



Das Fitness Camp im Sportresort Das Hohe Salve



Arnold Schwarzenegger zu Besuch in Graz



Der Fitness Award 2024 ging an Volker Ebener



RUHA- STELZMÜLLER

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



RUHA ZENTRALE LINZ – RUHA Stelmüller GmbH & Co KG:

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

RUHA WEST – Filiale Standort Niedersill:

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



FILIALE Salzburg – Schauraum Alpenstraße:

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





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

Christian Stelzmüller



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



CHRISTIAN STELZMÜLLER
Geschäftsführer

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



FELIX PELLMANN
Abteilungsleiter Solarien

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

ZENTRALE LINZ

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

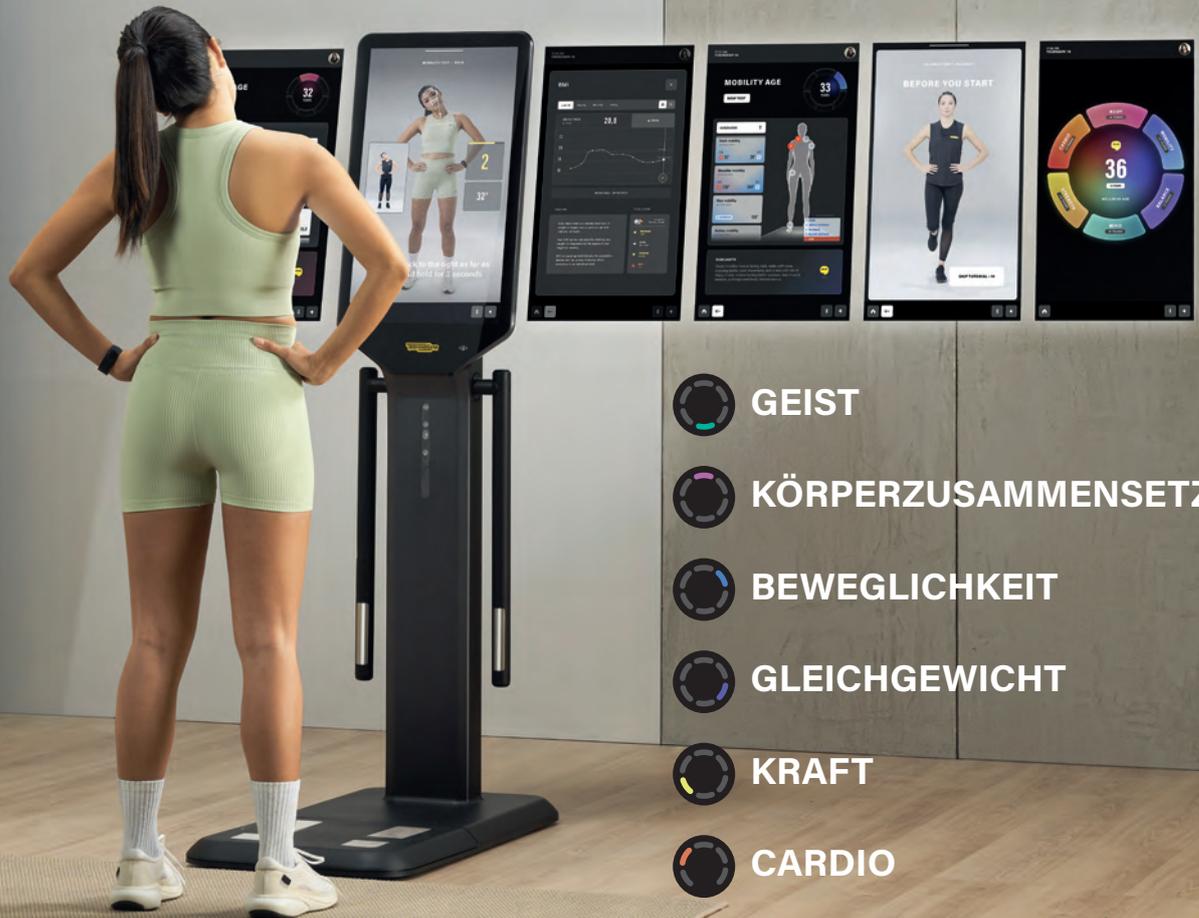
FILIALE SALZBURG

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

FILIALE WEST

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

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 EINKÜNFEN.



Mehr entdecken



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