

# FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

April/Mai 2025  
Österreich € 4,--  
Schweiz CHF 5,--  
Deutschland € 4,--

**FITINSIDER**  
News & People

**RÜCKKEHR ZUM  
MANNSEIN**

**RÜCKBLICK  
FITGALA 2025**

Nach 40 Jahren Wellness

**TECHNOGYM HEALTHNESS™  
IS BORN**

00107

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**

KLETZLGUTWEG 6

+43 6245.81324

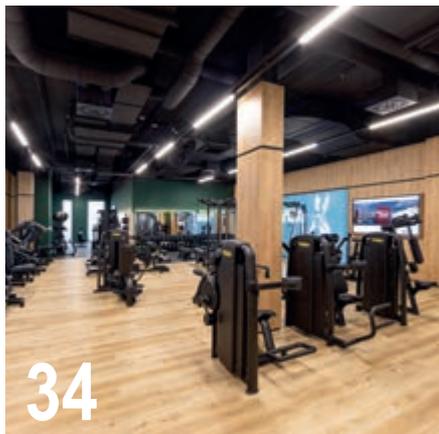
A - 5400 HALLEIN

INFO@USNONLINE.AT

 USN.AUSTRIA

 @USNONLINE\_AT

# INHALT



4 **FITINSIDER**  
News & People

6 **Nach 40 Jahren Wellness**  
Technogym Healthness™

12 **DIE FIBO**  
feiert Jubiläum

14 **FITGALA 2025**  
Comeback im Casino Linz

20 **MOVE UP**  
Eine Initiative der WKOÖ

24 **Beauty**  
Here comes the sun

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

30 **Carmen & Jakob**  
Fitness ist unsere Leidenschaft

32 **Der Männerarzt**  
Dr. Georg Pfau

34 **Studiotipp**  
Prinz Fitness Linz

40 **Rückblick und Neustart**  
Life Coach Juliana Käfer

42 **Ernährung**  
Hirse, eine tolle Alternative

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

Die nächste FITNESSNEWS Ausgabe erscheint am 15. 05. 2025  
[www.fitnessnews.at](http://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](mailto:office@fitnessnews.at)  
oder telefonisch unter: 0650/24 36 389

**MARCEL HEINZE**  
Senior Consultant



## Euro Convention Austria

Einmal mehr wurde die Euro Convention in Wels zum pulsierenden Zentrum der Group-Fitness-Welt mit fünf Bühnen voller Power, internationalen Top-Performern und hunderten begeisterten Teilnehmern. Das Angebot reichte von HIIT-Workouts über Yoga-Flows und Dance-Sessions bis hin zu Rückenprogrammen und Functional Training. Es wurde trainiert, gejubelt, gelacht und gemeinsam die Leidenschaft für Bewegung gefeiert.



## Mani Tran

So heißt die junge Dame, die vor fünfzehn Jahren von Vietnam nach Österreich übersiedelte. Seit vielen Jahren geht die 21-jährige mit Begeisterung ins Fitness-Studio und stemmt dabei, oft auch in schrägen Outfits, ganz ordentliche Gewichte. Das und vieles mehr postet das „Gym Girl“ dann auf Instagram, Facebook und TikTok und ist damit überaus erfolgreich. Neben Krafttraining zählen auch Pole Dance und Breakdance zu ihren Favorits.



FOTOS: HANS KÜHNLE, CHRIS HOLZINGER

### 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



**NACH 40 JAHREN WELLNESS  
BRINGT TECHNOGYM  
HEALTHNESS™  
AUF DEN MARKT**

NY GROUP



Im Rahmen des 25. Wellness Congress hat Nerio Alessandri vor 2000 Menschen aus 100 Ländern Healthness präsentiert, die neue bahnbrechende Zukunftsvision von

Wohlbefinden und Prävention. Vor 40 Jahren, als die Branche zuerst noch von Bodybuilding und später dann von Fitness geprägt war, brachte Technogym mit Well-

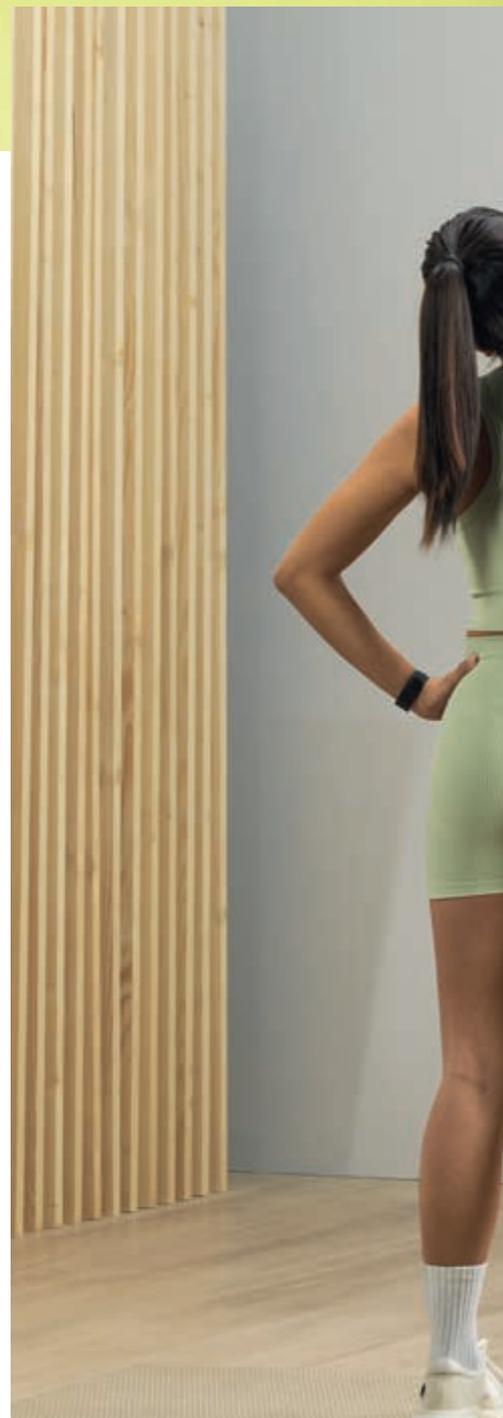


ness ein neues Konzept auf den Markt. Die Wellness-Philosophie machte sich die Erfahrungen aus der Fitnessbranche zunutze und bot die gesellschaftliche Chance, alle Stakeholder – Regierungen, Unternehmen und Bürger – am Aufbau einer gesünderen, aktiveren Gesellschaft zu beteiligen. Seitdem hat sich Technogym immer wieder neu erfunden: von der Biomechanik, über digitale Technologie bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Heute ist Technogym eine Life Science Company, die maßgeschneiderte Precision-Training-Programme für alle Bedürfnisse bietet.

Im Laufe der Jahre hat Technogym ein Ökosystem aufgebaut, das heute 25 Millionen Nutzer (von einer globalen Community von 70 Millionen Menschen, die mit Technogym trainieren), Branchenbetreiber,

Ärzte und Trainer weltweit vernetzt. Dank jahrelanger Investitionen in bahnbrechende Technologien und die Künstliche Intelligenz hat Nerio Alessandri nun die neue Healthness-Vision an den Start gebracht. Die Fähigkeit, Krankheiten schon vor ihrem Auftreten vorherzusagen, wird die größte Revolution unserer Zeit sein. Healthness baut auf der Wellness-Philosophie auf und geht mit greifbaren Vorsorgeprogrammen, die auf Daten und KI basieren, noch einen Schritt weiter.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Gesundheit nur zu 20–30 % von den Genen abhängt und die verbleibenden 70–80 % von der Epigenetik, d. h. von der Lebensweise, bestimmt werden. Eine Zauberformel, um Healthness zu erreichen, gibt es also nicht, sondern es müssen Muskelkraft, kardiovaskuläre

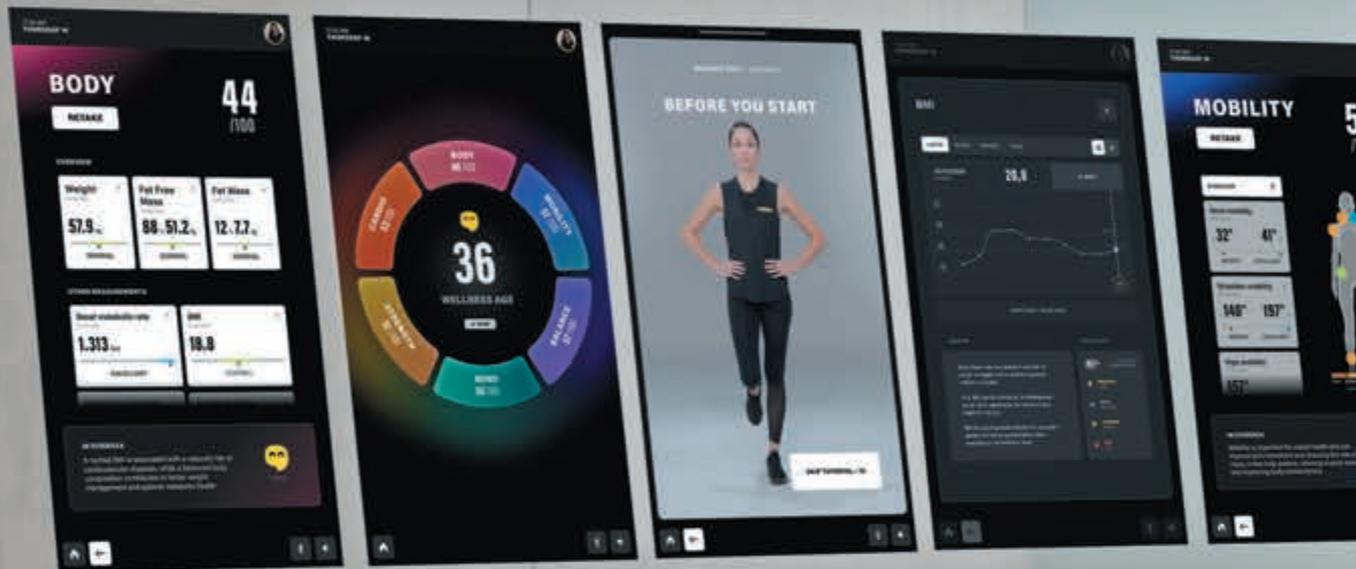


Ausdauer, Gleichgewicht, Flexibilität und die kognitiven Fähigkeiten trainiert werden. Körperliche Aktivität ist wahre Medizin (Exercise is Medicine) und Healthness ist präventive Medizin, um die körperliche Leistungsfähigkeit in kurzer Zeit zu verbessern und ein gesundes, langes Leben zu gewährleisten. Dank Trillionen von Daten, die 30

Jahre lang auf der Mywellness Open Plattform gesammelt wurden, ist Technogym heute durch KI in der Lage, Produkte und Services im Zeichen von Healthness anzubieten: Technogym Checkup, die neue KI-basierte Auswertungsstation, ist in der Lage, psychophysische und kognitive Parameter zu analysieren und daraus automatisch Precision-Training-Pro-

gramme zu errechnen. Die neuen KI-basierten Biostrength - und Bio-cardio-Produktpaletten, die mit dem Technogym Ecosystem vernetzt sind, ermöglichen dank der Technogym App die automatische Erstellung von Precision-Training-Programmen, die Nachverfolgung der Daten und die Anpassung des Programms an den jeweiligen Fortschritt.





## VERBESSERTEN SIE IHR WELLNESS-ALTER™

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



Mehr entdecken

# SUPERIOR RESULTS, FASTER



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

## **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](mailto:info@fitnesscompany.at)

## **SHOWROOM WIEN**

A-1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 5  
01/513 4444 | [storewien@fitnesscompany.at](mailto:storewien@fitnesscompany.at)



# FIBO 2025

## NEUE HALLE 1 ZEIGT DIE ZUKUNFT VON WELLNESS, HOSPITALITY & LONGEVITY AUF DER FIBO 2025

**Z**um ersten Mal rückt die FIBO 2025 die florierenden Sektoren Wellness & Spa, Body & Mind, Pilates und Longevity mit einer eigenen Ausstellungsfläche ins Rampenlicht in der neuen Halle 1. Dieser Meilenstein spiegelt die wachsende Bedeutung dieser Branchen wider, die die moderne Hotellandschaft prägen, da Gesundheit und Wohlbefinden immer

mehr in den Fokus von Reisenden und Gästen weltweit rücken.

„Mit der Einführung der Halle 1 setzen wir neue Maßstäbe für die Zukunft von Wellness, Hospitality und Longevity. Unser Ziel ist es, Hoteliers, Spa- und Studio-Betreibern, Ärzten und Wellnessexperten eine unvergleichliche Plattform zu bie-

ten, die Wissen, Innovation und Networking vereint. Mit dem Meeting Point Spa & Wellness, der Longevity Experience Area und dem Longevity & Hospitality Summit präsentieren wir einzigartige Formate, die nicht nur visionäre Impulse liefern, sondern auch den Dialog zwischen führenden Branchenakteuren fördern“, ordnet Anke Brendt, Product



Managerin der FIBO, die Bedeutung für die Branche ein.

**Body & Mind Area kehrt zurück**

Abgerundet wird das Konzept der neuen Halle mit dem Comeback der Body & Mind Area. Treuer FIBO-Partner IFAA liefert an vier Tagen ein beeindruckendes Programm an aktiven Weiterbildungsangeboten rund um die Trendthemen Pilates, Yoga und Mental Health. Hier können Besucher Konzepte und Ansätze direkt testen, die sich mühelos in ihren Geschäftsalltag integrieren lassen.

**Die neusten Pilates, Beauty & Spa-Innovationen auf einen Blick**

Die FIBO bietet in der Halle 1 eine einmalige Konstellation aus Education Foren, Networking Lounges, Experience Areas und Ausstellungsbereich in der Größenordnung und Vielfaltigkeit weltweit. So führt die Besucher der Weg vorbei an Ausstellern mit spezifischen Angeboten für die Hotellerie, Wellnesseinrichtungen und Spas wie Gharieni Group GmbH und devine

wellness-anlagenbau GmbH. Hochklassige Beauty Angebote und Anwendungen werden von Landsberg First Class Aesthetic präsentiert. Das Thema Longevity decken Branchengrößen wie z.B. Glow25, Cryotech Nordic und REVIVE von JK International ab. Aussteller wie BASI Systems, Sissel und Merrithew bringen außerdem die neusten Trends rund um Pilates in die Mythen auf. Praktische Strategien zur Integration von Longevity in Markenidentitäten werden von Yves Preissler, Gemma Greenwood, Judith Carthwright und Aradhana Khowala diskutiert. Weitere Highlights sind die Keynotes zur Rolle von Technologie in der Longevity Hospitality von Derek Stark, sowie die Frage, wie Longevity ohne Medikamente möglich ist, beantwortet von Judith Carthwright und Eva Schippers. Ergänzt wird das Programm durch spannende Einblicke in gesundheitsfördernde Raumgestaltung, den wirtschaftlichen Erfolg von Longevity-Konzepten und den Einfluss von Prävention vor ärztlicher Behandlung.

[www.fibo.com](http://www.fibo.com)





# FITGALA 2025

## COMEBACK IM CASINO LINZ

**E**s war bereits die 22. FITGALA. Heuer fand sie nach fünf Jahren wiederum im Casino Linz statt. 2019 wurde das Casineum durch einen Brand zerstört und erst im Vorjahr wurde die neu gestaltete Eventlocation wieder eröffnet. Somit war das Casino Linz Treffpunkt der heurigen Gala, zu der sich Studiobetreiber, Trainer, Unternehmer, Wegbeleiter und Freunde zu einem spannenden und entspannten Abend einfanden.

Beste Stimmung herrschte von Beginn an im vollbesetzten Sall. Sängerin und Moderatorin Veronika Riedl führte durchs Programm. Wegen einer Verkühlung konnte sie heuer aber leider keinen Song zum Besten geben. Die ersten Small Talk Gäste, die auf die Bühne gebeten wurden, waren Dr. Robert Steiner (Fachgruppengeschäftsführer der

WKOÖ) und Mag. Christian Sittenthaler (Branchensprecher der OÖ Fitnessbetriebe).

Acht Teilnehmerinnen stellten sich beim anschließenden Fitness Model® International Contest der Fachjury. Sabine Mihala, Alessa Pfeifer, Isabella Pabst, Uli Gruber, Nicole Gattermaier, Elisabeth Resch und Markus Kittner hatten die nicht leichte Aufgabe die Teilnehmerinnen in zwei Durchgängen und zwei Altersklassen zu bewerten. Die Runde im Abendkleid sagte dabei noch nicht viel aus, da die lediglich mit 20 % in die Gesamtwertung einfließt. In der Kategorie bis 40 Jahre, lagen drei Teilnehmerinnen ganz eng beisammen. Julia Ellmauer aus Deutschland, die im Vorjahr den WFF Universe-Titel gewinnen konnte, Carmen Tudoricescu, Siegerin beim Fitness Model Contest im Vorjahr und Laura Cepeu, der Siegerin von 2021. Der fünfte Platz ging

schlussendlich an die Amerikanerin Madison Ayers. Auf Rang vier konnte sich Anna Köhler-Herrmann aus Deutschland platzieren. Enttäuscht über ihren dritten Platz war Laura Cepeu, die in ihrer bisher besten Form auf der Bühne stand. Nur ein Punkt fehlte auf Platz zwei und ein weiterer auf den Sieg. Carmen Tudoricescu hatte ihre Form vom Vorjahr verbessert und musste sich trotzdem der deutschen Athletin Julia Ellmauer geschlagen geben. In der Klasse Over 40 gab es gleich zwei Athletinnen, die ein sehenswertes Comeback hinlegten. Elena Pletz, die vor 11 Jahren bei den Fitness World Championships in ihrer Kategorie den Titel holte und Angie Küng, bei der es ganze 21 Jahre her ist, dass sie in Graz den Titel in der Miss Fitness Klasse holte. Sie war mit Abstand die athletischste Teilnehmerin des Abends und sie begeisterte sowohl das Publikum



2



3



4



5



6



7

- 1 Die Fitness Model Teilnehmerinnen in Runde 1
- 2 Juliana Käfer, Mag. Christian Putscher, Veronika Riedl
- 3 Sarah Fürntratt, Laura Cepeu, Doris Grausam, Uli Gruber
- 4 Anna Köhler Hermann, Laura Cepeu, C. Tudoricescu
- 5 Mag. Christian Sittenthaler (l) und Dr. Robert Steiner (r)
- 6 Alessa Pfeifer, Isabella Pabst, Nicole Gattermaier
- 7 Sabine Mihala, Martin Opitz, Anita Kaiser

wie auch die Jury. Trotzdem belegte sie Platz zwei hinter der Deutschen Athletin Johanna Stephans, die an diesem Abend ihren 41. Geburtstag feierte und sich damit selbst das schönste Geburtstagsgeschenk machte. Die Form der 51-jährigen Angie Küng ist geradezu unglaublich. Das Kraftpaket aus der Schweiz sieht übrigens das ganze Jahr hindurch so aus. Für den Fitness Model Bewerb war die Muskelmasse und Definition doch schon zu viel, deshalb „nur“ der zweite Platz. Seit 18 Jahren wird im Rahmen der

FITGALA auch jeweils der FITNESS AWARD an Persönlichkeiten der Branche, für deren Verdienste und besonderen Leistungen vergeben. So bekamen bereits Professor Alfred Gerstl für sein Lebenswerk als Mentor des Fitness-Sports, Gottfried Wurpes, der CEO von The Fitness Company Group als Unternehmer des Jahrzehnts, die Pioniere und Visionäre Kurt Marnul, Alois Fauster, Manfred Petautschnig und Volker Ebener diese Auszeichnung verliehen. Auch erfolgreiche Athletinnen und Athleten, wie Hermine Klinger, Jacqueline



8



9



10



11



12



13



14



15



17



20



16



18



19



21



22

- 8 Peter Papula mit Moderatorin Veronika Riedl
- 9 Figur-Bewertung in Runde 2
- 10 Johann und Anneliese Hügel
- 11 Dr. Matthias Koller beim Small Talk
- 12 Mag. Ingrid Czech, Herbert Czech, Maria Penner
- 13 Carmen Tudoricescu, Julia Ellmaurer, Laura Cepeu
- 14 Der Abschluss des Abends – das Buffet
- 15 Small-Talk – Dr. Steiner, Mag. Sittenthaler

- 16 Thomas Schedlberger mit Ulrike Brandstetter
- 17 Ex-Top Model Evelyn Rillé
- 18 Andrea Eckerl, Doris Grausam, Elisabeth Resch
- 19 Günter Hofstädter, Manuela Steiner
- 20 Johanna Stephans – Siegerin Over 40
- 21 Anita und Jens Müller
- 22 Roland Prinz mit Begleitung
- 23 Mario Aigner mit Madison Ayers



Vogt, Andrea Eckerl, Mohamed Mustafa, Fabian Meier, Karl Hauer und einige mehr erhielten diesen Preis.

Heuer wurde Johann Hügel, der drei Jahrzehnte hindurch den Fitness- und Bodybuilding-Sport gefördert und mit viel Engagement Vereine, Verbände und Athleten unterstützt hat, mit dem FITNESS AWARD ausgezeichnet.

Juliana Käfer, den FITNESSNEWS Lesern als Life Coach bestens bekannt, holte zum Small Talk noch viele weitere spannende und prominente Gäste auf die Bühne: Ernährungs-Experte Christian Putscher, Männerarzt Dr. Georg Pfau, Piloxing-Profi Anita Müller, den bekannten Schönheitschirurgen Dr. Matthias Koller und Evelyn Rillé, die als internationales Top Model Karriere machte.

Kulinarisch wurden die Gäste mit einem Buffet von Catering-Profi Tinschert verwöhnt. Die gute Stimmung hielt unter den Gästen bis nach Mitternacht an. Das Comeback im Casino Linz ist geglückt – wir werden uns dort auf alle Fälle wiedersehen. Peter Papula/ÖSCV





34



35



36



37



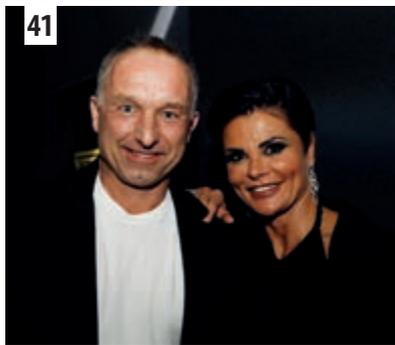
38



39



40



41



42



43



44



45



46



47

- 24 Evelyn Rillé (2.v.R.) mit Matthias, Kalina und Hannes Ifkovits
- 25 Robert Höllwart mit Begleitung
- 26 Beste Laune im Casino Linz
- 27 Simone Hofer und Markus Kittner
- 28 Hinuts – Riegel Kostprobe für die Gäste
- 29 Manfred und Berta Kiesel, Hans-Jörg Huemer
- 30 Amanda Hopfner und Carmen Klammer
- 31 Jacqueline Vogt mit Begleitung
- 32 Empfang der FITGALA-Gäste – Lena Perchtaler
- 33 Sabrina Mayerhofer, Nicole Gattermaier, Isabella Pabst, Bettina Pichler
- 34 Carmen Tudoricescu
- 35 Anna Köhler-Herrmann

- 36 Julia Ellmaurer
- 37 Johanna Stephans
- 38 Elena Mandl, Johanna Stephans, Angie Küng
- 39 Anita Müller, Veronika Riedl, Juliana Käfer, Bettina Geiblinger
- 40 Angie Küng – Comeback nach 21 Jahren
- 41 Mag. Christian Putscher, Angie Küng
- 42 Dr. Georg Pfau beim Interview
- 43 Peter Papula mit Award Gewinner Hans Hügel
- 44 Figur-Vergleich – Over 40 Klasse
- 45 Madison Ayers
- 46 Elena Mandl
- 47 Angie Küng



# „MOVE UP“ EINE INITIATIVE DER WKO FÜR GESUNDE UND FITTE LEHRLINGE



Von links: Team-7 Tischlerlehrlinge Nail Skalic und Frida Böhme, Geschäftsführer Mag. Dr. Georg Emprechtinger, MBA (TEAM 7), WKOÖ Fachgruppenobfrau Petra Riffert, CSE (FG Freizeit- und Sportbetriebe), Dr. Robert Steiner, MBA (Geschäftsführer FG Freizeit- und Sportbetriebe), Mag. Christian Sittenthaler (Branchensprecher OÖ Fitnessbetriebe) und Florian Taugwalder (Inhaber INJOY Ried) bei der Presseinformation.

von Erkrankungen ausmachen. Auch Ernährungserkrankungen spielen eine Rolle. Mit move up sollen Lehrlinge zu einem fitteren und gesünderen Alltag motiviert werden. Die Arbeitgeber steigern dadurch ihre Attraktivität und die Krankenstände sollen gesenkt werden“ erläutert Fachgruppengeschäftsführer Dr. Robert Steiner, MBA die Grundidee der Initiative.

#### Team 7 als Impulsgeber für move-up

Team 7 ist Hersteller von maßgefertigten Premium-Naturholzmöbeln in Ried i. L. mit 580 MitarbeiterInnen und 24 Lehrlingen. „Die ganzheitliche Gesundheit unserer Beschäftigten liegt uns am Herzen, darum passt move up genau in unsere betriebliche Gesundheitsförderung. Schon jetzt genießt unser Team kostenloses Obst, gemeinsames Klettern, Laufen, Wandern, Kegeln, Skifahren, Workshops zum richtigen Heben und Sitzen bis hin zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung. Team-7-Lehrlinge können Seminare über Kochen, Suchtmittel, Resilienz und Teambuilding besuchen und dank move up regionale Fitnessbetriebe wie z.B. das Rieder Fitnessstudio Injoy vergünstigt nutzen. Konkret haben wir z.B. geplant, mit allen Lehrlingen aufgeteilt auf 2 Termine Probetrainings zu machen“ sagt Geschäftsführer Mag. Dr. Georg Emprechtinger.

#### move-up-Tarif für Lehrlinge in teilnehmenden Fitnessstudios

„Wir konnten in der Pilotregion Ried, Grieskirchen und Eferding 14 Fitnessstudios gewinnen, die Lehrlingen Trainings zu speziellen Konditionen (moveup-Tarif) anbieten. Unter anderem gibt es einen günstigeren Tarif, keine Beiträge, wenn Lehrlinge auswärts die Berufsschule besuchen oder kurze Laufzeiten“, erklärt Mag. Christian Sittenthaler, Branchensprecher der oö. Fitnessbetriebe. Alle teilnehmenden Studios und Aktionen finden sich auf der Website [www.moveup-ooe.at](http://www.moveup-ooe.at).

**m**ove up ist ein Pilotprojekt in den Bezirken Ried, Grieskirchen und Eferding und bietet Lehrlingen die Möglichkeit, ihre körperliche Fitness und gleichzeitig ihr Wohlbefinden zu steigern. Auf Initiative der WKOÖ-Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe bieten Fit-

nessbetriebe günstige Konditionen (move up-Tarif) für Lehrlinge an. Team 7 - als Projektpartner der ersten Stunde – ist von Anfang an mit dabei.

„Hintergrund der Initiative ist der WIFO-Fehlzeitenreport, der zeigt, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen bei Jugendlichen bereits die zweithöchste Zahl



**WKO Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe engagiert sich für Lehrlinge: Branchensprecher Mag. Christian Sittenthaler, Fachgruppenobfrau Petra Riffert, CSE und Geschäftsführer Dr. Robert Steiner, MBA (r).ww**

Diesem liegt die Betreuung der Lehrlinge besonders am Herzen. „Wichtig ist, dass sie zur richtigen Ausführung von Übungen angeleitet werden und so ihre Fitness steigern. Erweitert werden die Angebote dieser Initiative um das Thema Ernährung. Wir sind dabei dazu 3 konkrete Informationen aufzubereiten, nämlich zu 1. gesundem Fast Food, 2. leistbares, gesundes Essen (mit Tipps zum günstigen Einkaufen, Meal-Prepping, einfache & gesunde Rezeptideen) und 3. Kombination von Ernährung und Sport.

**moveup ergänzt starke Angebote für Lehrlingsausbildung der WKOÖ**

Die Lehre ist trotz turbulenter Zeiten die beliebteste Ausbildung der Jugend und nachgefragteste Qualifikation der öö. Wirtschaft. Die duale Ausbildung ist in unserem Bundesland mit über 22.000 Lehrlingen die Nummer 1. Die Lehre spielt eine entscheidende Rolle am Arbeitsmarkt und geht es darum Fachkräfte für die Wirtschaft zu sichern. Daher ist der Lehrabschluss die gefragteste Qualifikation bei den Unternehmen. Die WKOÖ unterstützt auf vielen Ebenen die Lehrlingsausbil-

dung. Dazu gehören unter anderem die Messe Jugend und Beruf, regionale Jobmessen, Berufsorientierungsveranstaltungen, Potenzialanalysen, Lehre.Fördern, Job Week, etc. Mit move up wollen auch wir unseren Beitrag für eine gute Lehrlingsausbildung in OÖ leisten und sollen Lehrlinge wie Betriebe gleichermaßen profitieren. Einerseits tun die Lehrlinge etwas für ihre Gesundheit, andererseits sichert es den Betrieben gesunde Mitarbeiter. Der 50-Euro-Gutschein soll eine zusätzliche Motivation sein“, betont Petra Riffert, CSE, Obfrau der Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe OÖ.

**50-Euro-Gutschein für jeden Lehrling**

Mit move up können Lehrlinge in ausgewählten Fitnessstudios zu vergünstigten Konditionen trainieren. Dazu erhalten die Ausbildungsbetriebe für jeden Lehrling einen Gutschein im Wert von 50 Euro, der direkt im jeweiligen Fitnessstudio eingelöst werden kann. Mit diesem Gutschein werden allfällige Startkosten wie Starterpaket, Trainingsplan, Fitnesscheck etc. reduziert. Voraussetzung für dieses Angebot ist die Mitgliedschaft des Lehr-

betriebes in der Wirtschaftskammer Oberösterreich.

**move-up-Vorteile für Lehrlinge**

- Trainieren zu vergünstigten Konditionen
- Körperliche Gesundheit und Fitness
- Mentale Stärke und Stressbewältigung
- Förderung von Selbstdisziplin und Eigenverantwortung
- Soziale Komponente durch neue Kontakte und Gemeinschaftserlebnis

**move-up-Vorteile für Lehrbetriebe**

- Attraktiver Arbeitgeber
- Maßnahme zum Teambuilding
- Weniger Krankenstände
- Positives Betriebsklima
- Langfristige Karrierevorteile

**Mehr Infos unter:**  
[www.moveup-ooe.at](http://www.moveup-ooe.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

**fibo.com**



# Here comes the sun....

**D**ie Nächte werden kürzer, die Tage länger und die Sonne gewinnt langsam wieder an Kraft. Sie hebt unsere Laune, verleiht uns eine schöne Bräune und füllt die Vitamin-D-Speicher wieder auf. So angenehm und wichtig die Sonne für uns ist, so sehr kann sie uns aber auch schaden.

## **Deshalb geht es in meinem heutigen Beitrag um Sonnenschutz**

Nicht nur beim Sonnenbad oder im Urlaub ist Sonnenschutz wichtig, denn den Großteil unserer Sonnenexposition bekommen wir eben nicht in den wenigen Urlaubswochen ab, sondern im Alltag und das wird häufig unterschätzt. Dabei ist längst klar, dass die UV-Strahlen der Sonne Risiko Nummer eins für eine Hautkrebs-erkrankungen sind.

Sonnenlicht besteht unter anderem

aus ultravioletter Strahlung – kurz UV-Strahlung. Dieses für uns unsichtbare Licht kann unserer Haut enormen Schaden zufügen. UVA-Strahlen lassen unsere Haut deutlich schneller altern, vermindern die Spannkraft und Geschmeidigkeit der Haut; UVB-Strahlen sind für unsere schöne Bräune, aber auch für Sonnenbrand verantwortlich und können eben sogar Hautkrebs verursachen.

Unsere Haut kann sich eine gewisse Zeit selbst vor UV-Strahlen schützen. Wie lange dieser Eigenschutz anhält ist individuell und unterschiedlich. Generell gilt, je heller die Haut, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzmittels sein. Der Lichtschutzfaktor, kurz LSF, gibt an, um wie viele Minuten sich die Eigenschutzzeit der Haut durch das Sonnenschutzmittel verlängert.



Sabine Mihala

## **Meine Tipps:**

- Besser einen hohen LSF wählen
- Sonnenschutz mindestens 20 Minuten vor dem Rausgehen großzügig auftragen
- Lip Sticks mit LSF verwenden
- Sonnenbrille nicht vergessen
- Wasserfesten Sonnenschutz wählen
- Kopf mit einem Sonnenhut schützen
- Auch im Schatten eincremen
- Mittagssonne meiden
- Muttermale und Hautveränderung regelmäßig vom Hautarzt überprüfen lassen

ENJOY THE SUN



# DIE ABNEHMWOCHEN. © DAS BUCH.

**L**eidenschaft, Herzblut, Wissen. Das alles steckt im neuen Buch von Manfred Petautschnig. Immer wieder wurde er darauf angesprochen über sein Erfolgskonzept der ABNEHMWOCHEN ein Buch zu schreiben und seine unnachahmliche Fähigkeit, wissenschaftliches logisch, einfach und faktenbasierend zu erklären, nicht nur in seinen genialen Vorträgen wiederzugeben. Jetzt ist es da, pünktlich zu den ABNEHMWOCHEN 2025, die erneut eine Anmeldeflut in seinem FITCENTER HALLEIN auslösten.

Als er vor 23 Jahren das erste Mal aus Überzeugung heraus, seinen Mitgliedern die richtige und gesunde Form der Ernährung in einem Konzept als 8- Wochenprogramm präsentierte, war die lange und erfolgreiche Reise nicht abzusehen. Über 7.000 Kunden betreute er mittlerweile damit, was einen unglaublichen Erfahrungswert ergibt. Er ließ bereits früh den Namen, inklusive dem Konzept schützen, verbesserte es immer wieder aufs Neue

und brachte es zu einem im gesamten Bundesland Salzburg bekannten Abnehm- und Gesundheitsprogramm.

”

**„Bei richtiger Ernährung, reguliert sich der Körper von selbst. Egal ob er zu dick oder zu dünn ist!“**

„Unsere Kernkompetenz in Fitnessclubs ist die Vermittlung von gesundem und richtigem Krafttraining. Dabei geht es, wie wir alle wissen, um den Muskelerhalt im Alter, die Kräftigung und Formung des Körpers. Wenn man dann Fasten, Intervallfasten, oder andere Diätformen – welche auch immer – propagiert, passt das nicht zusammen. Genauso wie wir das richtige Training vermitteln, sollte

das auch bei der Ernährung sein.

Und dabei gibt es, wenn man sich den Organismus, die Stoffwechselfunktion, den Hormonhaushalt und die Regelmechanismen unseres Körpers ansieht, keine großen unterschiedlichen Sichtweisen.

Mein Buch erklärt genau diese Vorgänge des menschlichen Körpers und wie einfach es ist, Körperfett ohne Diät bzw. Kaloriendefizit abzubauen und dabei Muskeln zu erhalten oder sogar aufzubauen. Hinterleuchtet wird auch, warum eine vegane Ernährungsform Risiken birgt und dem Körper wertvolle, gesunde Muskelmasse rauben kann. Wichtig dabei war mir auch den Gesundheitsaspekt hervorzuheben. Vor allem, wie man das in der Gesellschaft immer stärker ausbreitende metabolische Syndrom (ein zusammengefasst erklärtes Krankheitsbild von erhöhtem Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerten, in Verbindung mit Übergewicht) abwenden kann.

**Bestellungen unter [USNONLINE.AT](https://www.usnonline.at)**



DAS  
**HOHE SALVE**  
SPORTRESORT

# **FITNESSNEWS CAMP 2025**

**13. – 15. JUNI**

FOTOS: PLETZER RESORTS, FITNESSNEWS

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

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





**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](mailto:office@fitnessnews.at)



FOTOS: PLETZER RESORTS

# DAS HOHE SALVE SPORTRESORT

## MOVE & RELAX. PUMP UP YOUR LIFE.

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

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

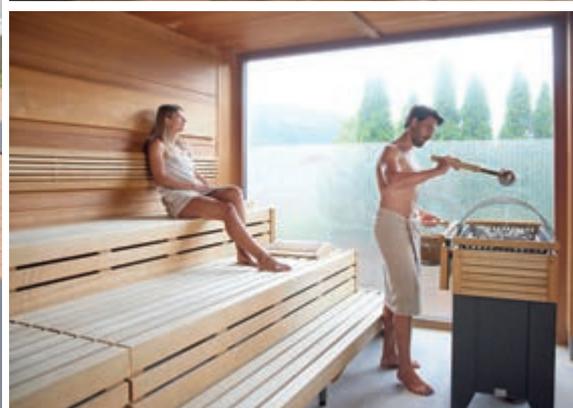
auch eine Leistungsdiagnostik durch, um den aktuellen Fitnesslevel festzustellen, und erstellen individuelle Trainingspläne. Wer gerne in Gruppen trainiert, hat zudem die Wahl aus dem abwechslungsreichen Move Programm.

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

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

DAS  
**HOHE SALVE**  
SPORTRESORT

6361 Hofgarten im Brixental  
Meierhofgasse 26  
T +43 5335 2420  
E [welcome@hohesalve.at](mailto:welcome@hohesalve.at)  
[www.hohesalve.at](http://www.hohesalve.at)



# CARMEN & JAKOB

FOTOS: HANS KÜHNLI, FOTO STROBL, ZVG



Krafttraining – 5 Mal pro Woche 1 ½ Stunden



Fitness Guide 2024 – Carmen vor der Kamera

# „Fitness ist unser Lifestyle“

**F**ür die beiden Wahl-Linzer Carmen Tudorescu und Jakob Holzinger hat Kraft-, Ausdauertraining und gesunde Ernährung einen ganz hohen Stellenwert. Sie haben ihre Leidenschaft, den Fitnesssport, auch zu ihrem Beruf gemacht.

Im Vorjahr wagten beide den Schritt in die Selbstständigkeit. Als Personaltrainer und Online-Coaches begleiten sie ihre Kundinnen und Kunden ins Gym, erstellen Trainingspläne ganz nach deren individuellen Bedürfnissen und Zielen und helfen ihnen dabei fitter und gesünder zu werden.

Carmen hat vor acht Jahren selbst mit dem Training begonnen. Ab 2020 gewann das Krafttraining bei ihr immer mehr an Bedeutung und sie arbeitete jeden Tag intensiver an ihrem eigenen Körper. Im Vorjahr

war es dann so weit und sie konnte beim Fitness Model Contest ihre Kategorie gewinnen. Vor wenigen Wochen schaffte sie es wiederum aufs Siegespodest und verpasste den ersten Platz nur ganz knapp.

Als Online-Coaches betreuen die beiden Kunden in ganz Österreich. Aber auch international, unter anderem in Deutschland, Spanien, Frankreich, Rumänien, Kanada und den USA, helfen sie Menschen in Form zu kommen und gesünder zu leben. Großen Spaß macht es ihnen auch vor der Kamera zu stehen. Carmen war im Vorjahr am Cover des FITNESS GUIDE und als Testimonial für ihren Sponsor GO FITNESS im Einsatz.

Jakob zählte beim Fußballclub SV Ried zu den erfolgversprechendsten Talenten. Er war knapp davor einen Profivertrag zu bekommen, doch mehrere Knieverletzungen

verhinderten diesen großen Schritt. Gezwungenermaßen musste Jakob seine viel zu kurze Fußballer Karriere mit 21 beenden. „Diesen schweren Rückschlag musste ich erst einmal verkraften. Das Krafttraining half mir, in kein mentales Loch zu fallen. Ich schwor mir damals, ich werde nie aufgeben, egal was kommt“, erzählt Jakob. Vor genau zehn Jahren wurde er zum Vize-Mister Austria gewählt. Als Model wurde er schon von vielen namhaften Firmen gebucht, war bereits im Men's Health Magazin als Fitnessmodel abgebildet und war auf der Vienna Fashion-Week am Laufsteg zu sehen.

Beide sind sich einig: „Unser Job ist unsere große Leidenschaft und dafür brennen wir! Die Dankbarkeit der zufriedenen Kunden ist die größte Genugtuung, da bekommt man so viel Positives zurück!“



Vienna Fashionweek – Jakob am Laufsteg



Jakob – Top in Form das ganze Jahr



# DIE RÜCKKEHR ZUM MANNSEIN

**M**an muss nicht sehr kritisch sein, um festzustellen, daß es um den Mann von heute nicht so gut bestellt ist. Die Misere beginnt schon in der Jugend, wenn nicht in der Kindheit, die Veränderungen mit zunehmendem Alter sind besorgniserregend und sie vermindern die Lebensqualität – zum Nachteil des Betroffenen. Wenn ein Mann seine Grundsätze über Bord wirft, mehr isst und trinkt

als es ihm guttut, den Sport vernachlässigt, und schon im mittleren Alter jeden Touch von Jungenhaftigkeit eingebüßt hat, dann hat das natürlich seine Gründe. Es ist hier nicht möglich auf diese Gründe ein zu gehen. Hier soll primär Anlass zur kritischen Selbstreflexion gegeben werden.

Schauen Sie sich doch ganz einfach in den Spiegel, von vorne, von der Seite...! Kramen Sie nach alten Bildern und vergleichen Sie sie mit

dem, was Sie im Spiegel sehen. Wenn Sie zufrieden sind, gratuliere ich Ihnen. Sind Sie es nicht, dann sollten Sie was ändern.

"Gesund zu sein" ist das Anliegen jedes lebenslustigen Mannes. Nur verzweifelte und von der Welt enttäuschte Männer bestreiten dies.

Und glauben Sie mir: die Rückkehr zum "Mannsein" ist möglich, - in jedem Alter! Das Know-How können Sie sich holen, die Energie dazu

müssen Sie aber selbst aufbringen. Als Belohnung für Ihre Bemühungen winken eine neue Lebenslust und das Augenzwinkern mancher schönen Frau.

Der Weg zum männlichen Wohlfühlen umfasst mehrere Punkte:

1. Betreiben Sie regelmäßig Ausdauertraining! Nachdem wir ja keinen Tieren mehr auflauern müssen um was zu essen zu haben, ist Sport der männlichste Ersatz für die männlichste aller Freizeitbeschäftigungen, die Jagd. Der Jäger von einst mutiert in der modernen Zeit zum Sportler....nur dass er nicht mehr nach Nahrung jagt, sondern nach Spaß und Selbstüberwindung. Dabei ist Gesundheitssport keinesfalls Leistungssport oder gar Wettkampfsport, ganz im Gegenteil, sondern ganz moderate Bewegung über einen Zeitraum von etwa einer Stunde, das allerdings mindestens drei Mal pro Woche. Machen Sie den Sport, der Ihnen Spaß macht, jedenfalls sollten sie dabei für etwa eine Stunde ihre Pulsfrequenz im geeigneten Bereich halten können.

Kurz und gut: Ausdauertraining ist dann am sinnvollsten, wenn es mindestens drei Male pro Woche über einen Zeitraum von 45 bis 60 Minuten in der für Sie maßgeschneiderten Pulsfrequenz gemacht wird. Und das lebenslang, versteht sich!

2. Betreiben Sie regelmäßig Krafttraining! Ausdauertraining dient primär der Ertüchtigung von Herz und Kreislauf, jetzt gilt es noch die Muskeln zu stärken. Das formt den Körper, entlastet das Skelett, erhöht den Grundumsatz und lässt Sie vital und gesund aussehen. Sie wissen ja, trainierte Männer mit flachem Bauch und breiten Schultern haben den besseren Riss bei den Frauen!

Auch Krafttraining bedarf einer großen Regelmäßigkeit um zu jenem Erfolg zu führen, den Sie sich erwarten. Ich rate zu drei Trainingseinheiten pro Woche im Ausmaß von 45

Minuten. Sollte sich trotz der erforderlichen Disziplin der Erfolg nicht einstellen und das Muskelwachstum ausbleiben, sollten Sie Ihre (Sexual-)Hormone checken lassen.

3. Sich selbst zu verwöhnen (zu lassen) ist die Belohnung für all die Mühe und die Disziplin! Unter "Sich-Verwöhnen (-Zu-Lassen)" meine ich hier, dem Körper und dem Geist etwas Gutes zu tun. Das kann eine Massage sein, oder ein gutes Essen zu zweit, oder einfach mal Nichtstun! Trainingspausen führen dazu, dass man danach wieder mit mehr Eifer an die Sache geht.

4. Ernähren Sie sich lustvoll! Aber gesund! Essen ist schon eine tolle Sache. Es spielt eine große Bedeutung im Leben eines Menschen, bei manchen leider eine ZU große. Essen dient der Nahrungsaufnahme und besitzt auch noch eine soziale Dimension. Man isst doch meistens nicht allein, sondern in der Gesellschaft. Essen darf auch schmecken! Sie müssen sich nicht kasteien, denn jede Diät ist kontraproduktiv, wenn sie auf Verzicht aufgebaut ist. "Gesundes" Essen wird sehr häufig mit Genussverzicht assoziiert, auch das ist falsch! Ein gutes Steak, Fisch, Kartoffel, Reis, Gemüse kann doch Männerherzen höher schlagen lassen ohne dass man deswegen ein schlechtes Gewissen haben müsste. Sparen sollten Sie beim Zucker und beim Alkohol.

5. Pflegen Sie Ihre Beziehung! Last but not least braucht jeder gesunde Mann seine glückliche Beziehung. In ihr sollte ein Mann sich verwirklichen können, in seiner ihm zugeordneten Rolle und natürlich auch sexuell. Sexuelle "Zufriedenheit" (beider Partner, selbstverständlich!) ist eine Voraussetzung für Beziehungszufriedenheit, die wieder Bedingung dafür ist, dass eine Beziehung glücklich verläuft.

**Dr. Georg Pfau**



**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](https://www.facebook.com/derMaennerarzt)



**Portionen:** 3  
**Vorbereitung:** 10 Minuten  
**Kochzeit:** 5 Minuten  
**Kalorien:** 312 pro Portion

1 Pkg Glasnudeln  
 200 g Edamame  
 ca. 250 g Rotkohl  
 1 Karotte  
 1 Paprika  
 3-4 Frühlingszwiebeln

**Für das Erdnussdressing**

1 EL Sweet Chili Sauce  
 1 EL Erdnussbutter  
 2 EL Sojasauce  
 ein Daumengroßes Stück Ingwer  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Sesamöl  
 Salz und Pfeffer

# GLASNUDELSALAT

**M**it diesem Glasnudelsalat hat es uns mal wieder in die asiatische Küche verschlagen. Ein richtig cremiges und geschmacksintensives Erdnussdressing runden das Gericht ab und geben ihm die perfekte Süße und Säure.

**1** Die Glasnudeln in eine tiefe Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen.

**2** Für ca. 5 Minuten ziehen lassen und danach mit kaltem Wasser abschrecken.

**3** Das Gemüse waschen und kleinschneiden.

**4** Falls die Edamame noch mit Schale und gefroren sind, diese auch kurz in kochendes Wasser legen und dann aus der Schale pellen.

**5** Für das Dressing den Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.

**6** Chilis aufschneiden, von den scharfen Kernen entfernen und kleinhacken.

**7** Alle weiteren Zutaten für das Dressing vermengen und ge-

meinsam mit dem Gemüse und den Glasnudeln in einer großen Schüssel verrühren.

**8** Als Topping könnt ihr nun noch Sesam und/oder Erdnüsse darüber geben.

**NÄHRWERTE PRO PORTION:**

312 kcal / F 7 g / KH 38 g / E 14 g

**FITNESS.AT**

# FITNESSMODEL®

*des Monats*

*Angie  
Kung*

Vor 21 Jahren schaffte es die Schweizerin bei den Fitness World Championships in der Miss Fitness Klasse auf das Siegespodest. Nach einer zwei Jahrzehnte langen Pause wollte sie es nochmals wissen und machte beim Fitness Model International Contest im Rahmen der FITGALA mit. Die stets gut gelaunte Powerfrau bestach in einer faszinierenden Form und das im Alter von 51 Jahren. Chapeau Angie! Mehr über den Fitness-Export aus der Schweiz, dann in der nächsten FITNESSNEWS.

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



# ZWEI STANDORTE, EIN MOTTO

**P**remium Ausstattung, atemberaubende Atmosphäre und kompromisslose Umsetzung von bester, sportwissenschaftlicher Kundenbetreuung.

Während der Standort Lederfabrik mit Kreuztonnengewölben, einem Cardio Bereich mit neun Meter Raumhöhe und Glasdach, einer unglaublichen Gerätevielfalt beeindruckt, wurde in den Promenadengalerien ein ultramodernes City Boutique Studio errichtet, welches in Österreich seinesgleichen sucht.

Gemeinsam haben beide Standorte die komplette Studio Digitalisierung, die den Kunden unzählige Vorteile bei der Trainingsplanung, dem Zutritt und der Transparenz bringt, den modernsten Technogym Gerätepark in Oberösterreich (seit Ende 2023 verfügt der Standort Lederfabrik auch

über die mit künstlicher Intelligenz ausgestatteten Bio Strength Geräte).

Details, wie die umfangreiche, hochwertige Holzvertäfelung, liebevolle Details wie Lebendmoos bieten dem Kunden beim Training ein angenehmes Trainingserlebnis und Trainingsambiente. Sportwissenschaftliche Betreuung garantiert jedem Kunden, egal ob Leistungssportler, Pensionist, Rehabilitations Patienten, Hobbysportler oder Kunden, die Trainieren um Ihre Gesundheit zu erhalten und zu verbessern, eine optimale, dem Gesundheitszustand und der Zielsetzung angepasste Trainingssteuerung und in Folge optimale Trainingserfolge. Die Studioeigene Prinz Fitness App agiert als komplettes Trainings Tool und dient unter anderem auch zur Buchung von Leistungen. Sämtliche

Trainingsplanungen werden in der App gespeichert und die einzelnen Übungen sind zusätzlich nochmals als Video hinterlegt. Mit den Bio Strenght Geräten konnte ein komplett neuer Standard in Punkto Trainings Effizienz erreicht werden. Künstliche Intelligenz lässt die Geräte mitlernen und verschiedene Programme dienen zur schnelleren Erreichung der Ziele, im Schnitt lässt sich der Erfolg um ca 30% schneller erzielen, wenn auf Bio Strenght Geräten trainiert wird. Cardio Geräte der Serie Excite Live bieten unter anderem virtuelles Training im Freien, Gruppen Kurse, personal Trainings und ein umfassendes Unterhaltungsprogramm, wie zb. Netflix, TV, Instagram Youtube und vieles mehr. Beide Standorte sind mit dem Technogym Biocircuit ausgestattet, dieser



bietet ein vollautomatisches Zirkeltraining, welches die Absolvierung von Trainingseinheiten in ca 30 Minuten ermöglicht. Der Biocircuit ist mit der Bio Drive Technologie ausgestattet und für jeden nutzbar, egal welche Trainingsziele der Kunde verfolgt, mit dem Biocircuit lassen sich diese schnell und effizient umsetzen.

Exklusiv in Linz bietet Prinz Fitness den Airshaper ein patentiertes System, dass die Abnahme im Bauch Bereich acht Mal schneller ermöglicht, als dies ohne Airshaper möglich wäre. Reduktionen zwischen 8 und 15cm Bauchumfang innerhalb von 4 Wochen sind bei diesem Abnahmeprodukt realistisch.

Zur Feststellung des Ist Zustandes bietet Prinz Fitness an beiden Standorten die Möglichkeit einer Inbody Analyse, das kompletteste und genaueste Messtool am Markt. Neben Muskelmasse, Körperfett und Wassergehalt im Körper wird auch die Muskelbalance, das Viszeralfett, der Protein- und

Ballaststoffgehalt im Körper gemessen. Diese Messung ermöglicht eine optimale Trainingsplanung.

An unseren Standorten sind mehrere Sportwissenschaftler tätig, zusätzlich verfügen alle Mitarbeiter über eine Trainerausbildung.

Kernstück von Prinz Fitness ist das Technogym-Zutrittsband, welches über den verbauten Chip sämtliche Informationen, in der Prinz Fitness Cloud speichert, dies beinhaltet Trainingspläne, die Trainingsaufzeichnung, welche via Chip auf allen digitalen Geräten vollautomatisch möglich ist, Kundenguthaben zur Konsumation an den Automaten, digitale Zutrittssteuerung und vieles mehr.

Zweimal jährlich werden im All Abo für die Kunden kostenlos sportwissenschaftliche Trainingspläne erstellt, was eine optimale Trainingssteuerung garantiert, natürlich ist eine laufende Betreuung vor Ort jederzeit garantiert.

Am Standort Promenadengalerien

wird auch Kältetherapie mit Alpha Cooling angeboten, die ultraschnelle Schmerzbehandlung in nur 2 Minuten. Alpha Cooling® Professional ist die Ganzkörper-Kältebehandlung, für die Sie nur Ihre Handflächen benötigen.

Sämtliche Abos werden auf monatlich kündbarer Basis angeboten, sodass sich Kunden risikolos und flexibel anmelden können, Prinz Fitness überzeugt mit Leistung und nicht mit langen Verträgen.

Zu guter Letzt sei das Handtuchservice anzumerken, Prinz Fitness Kunden erhalten bei jedem Training im Premium- und im All In Abo ein Trainings- und ein Duschhandtuch. Ein Service, den nur Prinz Fitness bietet.

### Prinz Fitness, 2 x in Linz

**Promenadengalerien**  
[promenade@prinzfitness.at](mailto:promenade@prinzfitness.at)  
**0732 272030**

**Lederfabrik**  
[linz@prinzfitness.at](mailto:linz@prinzfitness.at)  
**0732 264710**

**Prinz**  
FITNESS





# SAMIR BANNOUT

The Lion of Lebanon



**Samir mit Top-Model Evelyn Rillé auf der FIBO 1987.**



**Mit Gattin Lourdes am SPORT & FITNESS Stand.**

FOTOS: BENNO DAHMEN, PETER PAPULA, ZVG

**D**er Modell Athlet aus dem Libanon beeindruckte vor allem durch seine großartige Harmonie, Ausstrahlung und Performance. Bei der Mister Olympia Wahl 1979 lernte ich Samir persönlich kennen. Er saß im Veterans Memorial Auditorium in Columbus Ohio direkt vor mir. Damals noch als Zuschauer, der sich zuvor den IFBB Weltmeister-Titel bei den Amateuren holte. Im Jahr

darauf nahm er erstmals am bedeutendsten Profi-Wettbewerb teil und belegte in Sidney den 15. Platz. Arnold holte sich damals seinen letzten Mister Olympia-Titel. 1983 stand Samir in München als Mr. Olympia dann ganz oben am Siegespodest. Joe Weider überreichte ihm die Trophäe, ein Bronzeabbild von Eugen Sandow. Für SPORT & FITNESS wurde Samir als Markenbotschafter ins Boot ge-

holt. Oftmals war er für Fotoaufnahmen in unserer Redaktion zu Gast. Bei der NABBA WM-Qualifikation für Las Vegas beeindruckte Samir als Gaststar die 2.000 Besucher in der vollbesetzten Kurhalle Oberlaa. Ab Mitte der 80er Jahre nahm Samir auch an Profi-Meisterschaften der WABBA teil. Seine aktive Karriere beendete er im Jahr 1990. Samir ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt nach wie vor in LA.



**1987 in unserer Redaktion: Robert Schedel, Erika Papula, Robert Huber (vorne), Samir, Peter Papula, Lourdes Bannout.**



**Der Mr. Olympia-Titel - Höhepunkt seiner Karriere.**



# DISZIPLIN:

## Disziplin: Dein Power-Tool

**D**isziplin ist mehr als nur ein Mittel zum Zweck – sie ist eine echte Superkraft, die dein Leben auf ein neues Level bringen kann. Sie gibt dir nicht nur Kontrolle, sondern macht dich stark genug, um deine größten Ziele zu erreichen. Lass uns herausfinden, wie Disziplin dir nicht nur beim Erreichen deiner Träume hilft, sondern dich auch freier, zufriedener und erfolgreicher macht.

### Warum Disziplin so mächtig ist

Disziplin klingt vielleicht hart, aber sie ist alles andere als ein Verzicht. Sie bedeutet, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und bewusst deinen Weg zu gestalten. Es geht darum, nicht von äußeren Umständen, Launen oder kurzfristigen Impulsen gelenkt zu werden, sondern Entscheidungen zu treffen, die deinem langfristigen Wohl dienen.

Disziplin ist wie ein Muskel – je mehr du ihn trainierst, desto stärker wird er. Und das Beste daran? Sie gibt dir mehr Freiheit, nicht weniger. Denn wer diszipliniert ist, entscheidet bewusst und lässt sich nicht von äußeren Einflüssen kontrollieren.

### Disziplin und Selbstliebe: Eine unschlagbare Kombination

Viele verbinden Disziplin mit Zwang oder Härte. Doch das Gegenteil ist der Fall. Disziplin ist der höchste Ausdruck von Selbstliebe. Denn was bedeutet

es, sich selbst zu lieben? Es bedeutet, auf sich aufzupassen, sich selbst ernst zu nehmen und das Beste für sich zu wollen. Genau das tust du, wenn du diszipliniert bist. Du zeigst dir selbst, dass du es dir wert bist, deine Ziele zu verfolgen und deine Träume wahr werden zu lassen.

### Die versteckte Leichtigkeit der Disziplin

Auf den ersten Blick wirkt Disziplin wie ein großer Berg, den es zu erklimmen gilt. Doch der Clou ist: Sobald du beginnst, diszipliniert zu handeln, wird dein Leben tatsächlich leichter. Warum? Weil du weniger Zeit und Energie damit verschwendest, ständig Entscheidungen treffen zu müssen. Disziplin macht viele Dinge selbstverständlich. Du gehst ins Training, weil es ein Teil deines Lebens ist. Du isst gesund, weil es für dich normal geworden ist. Diese Automatismen geben dir mentale Freiheit – und genau das macht dein Leben so viel einfacher.

### Wie du deine Disziplin stärkst:

#### Die wichtigsten Schritte

#### 1 Dein WARUM

Jedes Ziel braucht ein starkes „Warum“. Warum möchtest du diszipliniert sein? Was möchtest du erreichen? Dein Warum ist der Treibstoff, der dich auch an schwierigen Tagen weitermachen lässt.

#### 2 Der Dominoeffekt

Disziplin in einem Lebensbe-

reich hat oft positive Auswirkungen auf andere. Wenn du regelmäßig trainierst, wirst du dich gesünder ernähren. Wenn du diszipliniert arbeitest, schaffst du dir mehr Freiräume. Mach dir bewusst, dass kleine Schritte große Wellen schlagen.

#### 3 Starte mit Mini-Schritten

Disziplin aufzubauen bedeutet nicht, von null auf hundert zu gehen. Beginne mit kleinen, umsetzbaren Zielen, wie drei feste Trainingseinheiten pro Woche oder das Einplanen von bewusster Me-Time. Diese Erfolge geben dir Selbstvertrauen und machen Lust auf mehr.

#### 4 Priorisiere Konstanz über Perfektion („Konstanz statt Brillanz“)

Nicht jeder Tag wird perfekt laufen, und das ist okay. Was zählt, ist, dass du immer wieder zurückkommst und dranbleibst. Es ist besser, regelmäßig kleine Fortschritte zu machen, als dich in Perfektion zu verlieren.

#### 5 Schaff dir klare Strukturen

Disziplin lebt von einem Plan. Blocke dir feste Zeiten für Sport, gesunde Mahlzeiten oder Weiterbildung. Nutze Hilfsmittel wie Kalender oder Apps, um deine Routinen zu unterstützen. Disziplin braucht einen Rahmen, um langfristig zu bestehen.

**6 Sei dein eigener Coach**

Statt dich zu kritisieren, wenn es mal nicht läuft, sprich dir selbst Mut zu. Stell dir vor, du wärst dein bester Coach: Was würdest du dir sagen, um motiviert zu bleiben? Sei ehrlich, aber gleichzeitig unterstützend.

**7 Setz auf Belohnungen**

Belohne dich für deine Fortschritte – nicht mit Dingen, die dich zurückwerfen, sondern mit positiven Erlebnissen. Ein neues Trainingsoutfit, ein Wellnessstag oder ein besonderes Erlebnis können dir zusätzlichen Ansporn geben.

**Neue Perspektive: Disziplin als Freiheit**

Hast du jemals darüber nachgedacht, dass Disziplin dich freier macht? Sie gibt dir die Kontrolle über dein Leben zurück. Du bist nicht län-

ger ein Opfer von Umständen, sondern der Gestalter deines Lebens. Du bestimmst, wie dein Tag aussieht, welche Ziele du verfolgst und wie du mit Herausforderungen umgehst. Disziplin ist kein Käfig, sondern der Schlüssel, der dir Türen öffnet.

**Disziplin vs. Motivation: Der wahre Game-changer**

Motivation ist wie ein Feuerwerk – beeindruckend, aber kurzlebig. Disziplin hingegen ist wie die Glut, die konstant Wärme spendet. Setze nicht darauf, dich jeden Tag motiviert zu fühlen. Setze darauf, dass du auch dann handelst, wenn die Motivation fehlt. Denn Disziplin ist der wahre Gamechanger, der dich langfristig erfolgreich macht.

**Zum Mitnehmen: Disziplin ist deine Stärke**

Disziplin ist die Grundlage für alles,

was du dir wirklich wünschst – sei es körperliche Stärke, beruflicher Erfolg oder persönliches Wachstum. Es geht darum, groß zu denken, klar zu handeln und konsequent dran-zubleiben. Fang an, eine Routine aufzubauen, die dich näher an deine Ziele bringt – ob es das Erreichen deiner nächsten Bestzeit im Training ist, der Abschluss eines herausfordernden Projekts oder ein bewusst gesetztes Zeitfenster nur für dich.

Mit jedem Ziel, das du dir setzt und erreichst, gewinnst du nicht nur Stärke, sondern auch die Freiheit, dein Leben so zu gestalten, wie du es willst. Disziplin ist nicht der harte Weg – sie ist der Schlüssel zu deinem Erfolg.

Let's make it happen!

Deine Juliana

# JULIANA KÄFER

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

[www.julianakaefer.at](http://www.julianakaefer.at)

*Juliana Käfer*



# HIRSE

## EINE TOLLE ALTERNATIVE ZU REIS, NUDELN UND CO.!

**L**ange Zeit hat die Hirse in der Küche an Aufmerksamkeit verloren. Dabei steckt sie voller Nährstoff-Überraschungen und ist vielfältig einsetzbar. Umso mehr lohnt es sich, sich über die Eigenschaften der Hirse zu informieren und neue Gerichte für sich zu entdecken.

### Erzähl mir mehr!

Die Hirse zählt zu den ersten von Menschen kultivierten Getreidesorten. Insgesamt gibt es rund

600 verschiedene Arten.

Am bekanntesten bei uns ist vermutlich die Goldhirse. Die gelbliche Farbe erhält sich durch ihren Gehalt an Betacarotin - ein sekundärer Pflanzenstoff, der bekanntlich auch in Karotten enthalten ist. Die Hirse enthält verglichen mit anderen Getreidearten besonders viel Eisen. Außerdem ist sie reich an Magnesium und B-Vitaminen.

Hirse ist von Natur aus glutenfrei, weshalb sie zum Beispiel für Perso-

nen mit einer Glutenunverträglichkeit eine Alternative darstellt. Zöliakie-Betroffene sollten auch bei glutenfreien Getreidesorten unbedingt auf das ausgewiesene "glutenfrei"-Zeichen achten, um Kontaminationen ausschließen zu können. Für gesunde Menschen ist die Hirse nicht mehr oder weniger gesund als andere Getreidesorten. Dennoch sorgt sie für eine gute Abwechslung zu herkömmlichen Kohlenhydratquellen.





Jasmin und Carmen Klammer.  
www.klammers.at



**Wie verwende ich die Hirse am besten in der Küche?**

Zunächst einmal bekommt man die Hirse in verschiedenen Formen zu kaufen: entweder als ganzes Korn, Flocken, Schrot oder als Grieß. Am gängigsten ist jedoch das ganze Korn. Dabei sollte man darauf achten, dass die Hirse aus regionalem Anbau stammt.

Die Hirsekörner sollten mindestens 25 Minuten in Wasser oder Milch gekocht werden und weitere 10 Minuten quellen. Die Hirse macht sich sowohl in süßen als auch herzhaften Gerichten sehr gut. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst

sie wie Reis als Beilage essen, sie zu einem Auflauf oder Laibchen verarbeiten oder eine Art Risotto daraus herstellen. Außerdem kann sie auch zum Frühstück als Alternative zum Hafer-Porridge gegessen werden. Wenn du in der Früh nicht so viel Zeit hast, kannst du die Hirse auch bereits am Vortag zubereiten und am Morgen noch einmal mit etwas Wasser oder Milch aufkochen. Anschließend gibt es noch ein leckeres Rezept als Inspiration für dich.

Dieser Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Diätologin Leonie Meil verfasst.

**Quellen:**

*Ernährung*, von P. T. K. (2022, Januar 13). *Hirse kochen: So einfach bereitest du sie zu*. Utopia.de. <https://utopia.de/ratgeber/hirse-kochen-so-einfach-bereitest-du-sie-zu/>  
*Hirse—Vitalstoffreich, glutenfrei und leicht bekömmlich*. (o. J.). Zentrum der Gesundheit. Abgerufen 3. Mai 2022, von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/getreide-uebersicht/hirse>  
 Elmadfa, I., Muskat, E., Fritzsche, D., & Meyer, A. L. (2020/21.). *Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2020/21—Buch—978-3-8338-7981-4*



≡  
*zutaten*

- 200 g Hirse
- 600 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Apfel
- 250 g Magertopfen
- 2 Eier
- 3-4 EL Zucker (für eine karamellige Note kann auch brauner Zucker oder Rohrohrzucker verwendet werden)
- Zimt
- Zimt-Zucker-Gemisch und aufgekochte TK-Beeren

**Tipp:**

Wer eine Alternative zum Zucker sucht, kann auch eine reife Banane zerdrücken und unter die Topfen-Ei-Masse mischen.



## *Hirse-Topfen-Auflauf mit Zimt-Äpfeln*

**1** Hirse in einem Sieb gründlich abspülen und in einem Topf mit der Milch und mit dem Zucker aufkochen. Den Herd auf eine niedrige Stufe stellen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd stellen und die Hirse weiter quellen lassen. Sollte die Hirse zu fest sein, kannst du noch etwas Milch hinzufügen.

**2** Die Äpfel waschen und in dünne Spalten schneiden.

**3** Den Magertopfen mit den Eiern glatt rühren.

**4** Die Hirse nach dem Kochen mindestens 30 Minuten auskühlen lassen. Währenddessen kannst du das Backrohr auf 180°C vorheizen.

**5** Dann kannst du das Topfen-Ei-Gemisch untermischen und die Masse mit Zimt verfeinern.

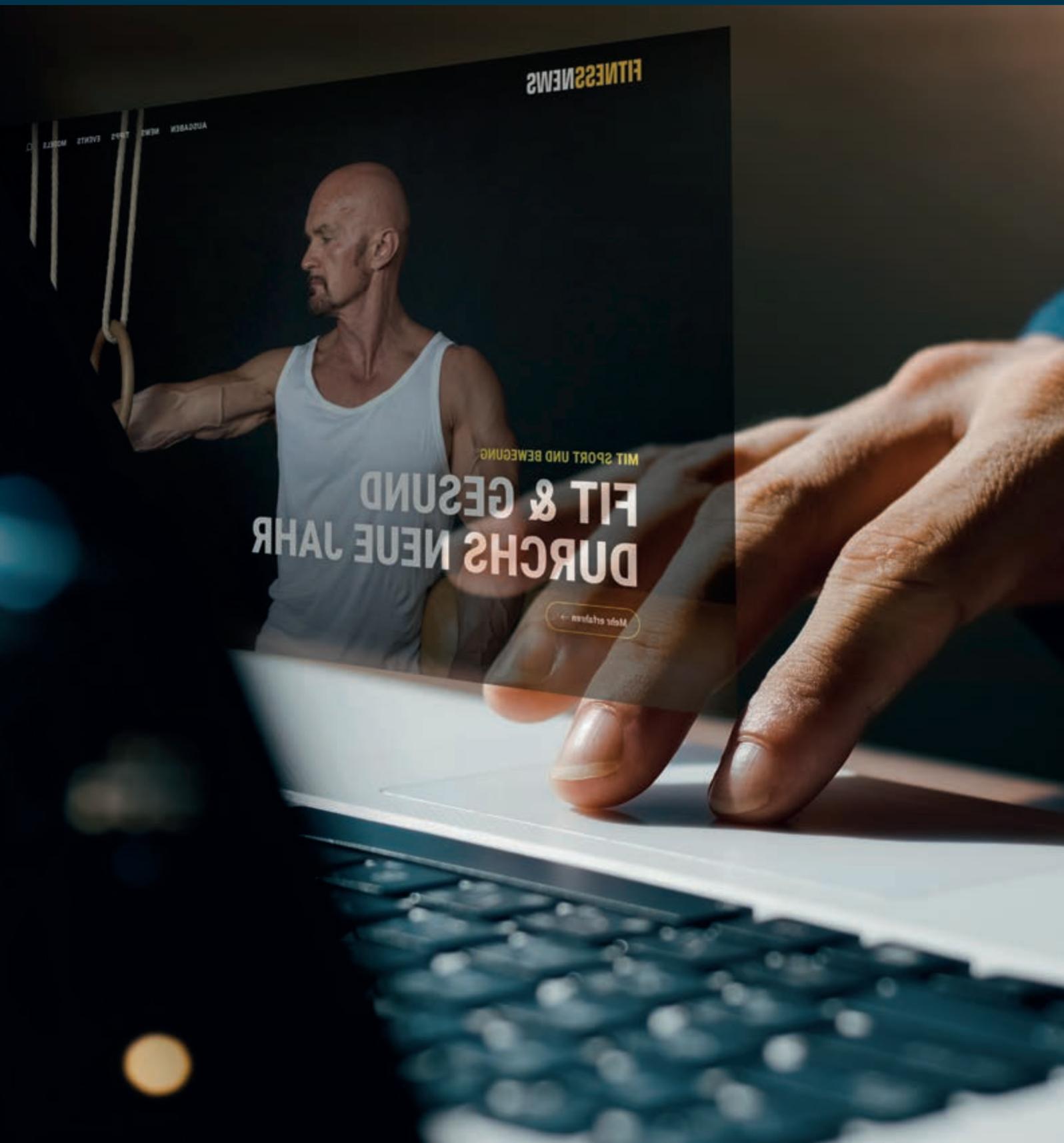
**6** Nun den Hirsebrei in eine befettete Auflaufform geben. Dazu erst die Hälfte der Masse hineingeben,

dann einen Teil der Apfelspalten darauf verteilen. Danach die andere Hälfte der Masse in der Form verteilen und mit den restlichen Äpfeln abschließen. Den Auflauf nun für 30 Minuten bei 180°C backen. Den Auflauf gerne noch eine weitere halbe Stunde im ausgeschalteten Backrohr ziehen lassen.

**7** Den frischen Auflauf kannst du nun mit etwas Zimt-Zucker und gekochten Beeren garnieren. Den Auflauf am besten warm genießen!

[www.fitnessnews.at](http://www.fitnessnews.at)

im  
neuen  
DESIGN



Jetzt reinklicken

[www.fitnessnews.at](http://www.fitnessnews.at)



# WE WANT YOU

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

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](https://fibo.com)



# ELEMENTS ERLEBEN

Inspiziert vom natürlichen Licht der Sonne, geformt von Wind und Wasser, läutet unser erstes LED-Solarium die Zukunft der Besonnung ein. Lass den Alltag hinter dir, schließe die Augen und spüre die sanft wärmenden Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Das goldene Licht weckt Urlaubsgefühle und ist wohltuend wie die aufgehende Morgensonne. Licht, Düfte und meditative Klangwelten entführen dich auf eine erholsame Reise für Körper,

Geist und Seele. Bist du bereit, mit Elements by Ergoline Sonne und Licht neu zu erleben?

#### the future of tanning

Das Herzstück der Elements ist die innovative Ergoline UV LED-Technologie, die UVA und UVB perfekt aufeinander abstimmt. Für eine gleichmäßige, tiefe und langanhaltende Bräune. Ganz neu ist „Intensive +“: Das Besonnungsprogramm sorgt für eine besonders intensive, sofort

sichtbare Bräune und ist ideal für dunkle, bereits vorgebräunte Haut. Für einen besonders schönen und natürlichen Teint wird das Sonnenlicht mit goldenem Synergy Light ergänzt, das die Vorteile von rotem Beauty Light und grünem Nature Light vereint.

#### SYNERGY LIGHT: DOPPELTE WIRKUNG

Synergy Light nutzt die Synergie von rotem und grünem Licht. Das rote Beauty Light fördert die Kollagenbil-



Regeneration und pflegt die Haut. Gleichzeitig verbessert es die Durchblutung der Haut, was zu einer intensiven und schönen Bräune führt. Das grüne Nature Light liegt im Zentrum des natürlichen Lichtspektrums und fördert die Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. In der Haut wirkt es beruhigend und ergänzt Sonnenlicht und rotes Beauty Light aus photobiologischer Sicht ideal. Gemeinsam verschmelzen Rot und Grün zu Synergy Light – einem goldenen Licht, das Schönheit, Entspannung und natürliche

Regeneration harmonisch miteinander verbindet.

**Mehr Infos:**

**RUHA-Stelzmüller**

**Estermannstraße 8, 4020 Linz**

**T: +43 732 7785 83**

**[www.ruha.at](http://www.ruha.at)**



# SUPERIOR RESULTS, FASTER



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

## VERBESSERTEN SIE IHR WELLNESS-ALTER™

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



Mehr entdecken



TECHNOGYM.COM



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