



FIT IM HERBST

Die STEIRERIN hat die neuesten Fitnesstrends und kennt die besten Fitnesstipps für den Herbst.

Text: Sabrina Naseradsky, Fotos: GEPA-Pictures, Fotolia

Auch wenn die Tage kürzer und dunkler werden ist jetzt die richtige Zeit um bis Weihnachten sein Training zu optimieren. Denn gerade in der kalten, düsteren Jahreszeit ist Training besonders wichtig für ein starkes Immunsystem. Besonders jetzt ist Abwechslung beim Training wichtig, denn die macht Lust auf mehr. Momentan hoch im Kurs: kurze aber sehr intensive Trainingseinheiten wie das High Intensity Intervall Training (HIIT). Eine sehr intensive Belastungsphase wird von kurzen Ruhephasen unterbrochen. Vor allem die HIIT-Varianten Cross-Fit und Tabata haben ihren Siegeszug durch die heimischen Fitnesscenter angetreten. Cross-Fit ist ein intensives Zirkeltraining. Tabata ist ein hochintensives, vierminütiges Intervalltraining. Ebenfalls ein Renner: Les Mills Grit™. Auch derzeit ein Hit: Bodyweight-Training. Hierbei wird mit möglichst wenigen Hilfsmitteln außer dem eigenen Körper-

gewicht trainiert. Ein kleines Comeback feiert Yoga. Dank neuer Varianten wird der Fitness-Klassiker wieder immer beliebter. Auch Body Balance ist wieder im Kommen.

Körpergefühl

Outdoor-Training ist der neue Renner. Raus aus der Komfortzone und rein in die Natur. Sonnenlicht, frische Luft und die Reize der Umgebung z. B. beim Training im Wald machen Outdoor-Training so reizvoll. Dabei werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Verstärkte Nachfrage herrscht auch nach Personal Training. Immer mehr Menschen legen Wert auch auf individuelle Betreuung, um schnell und effizient ihr persönliches Körperziel zu erreichen. Ein weiterer Vorteil: Man ist mit der Zeiteinteilung flexibel und unabhängig. Wer sich komplett auspowern möchte ist mit Bodycombat gut beraten. Hier verbinden sich klassische Kampfsporte-

lemente mit einer schweißtreibenden Cardio-Choreografie. Generell wird vor allem das klassische Krafttraining ganzheitlicher. Funktionale Bodyworkouts trainieren die Muskeln die wiederum die Gelenke stützen. Eine Revolution erleben die Kursprogramme. Mix-Kurse verbinden dabei zwei bis drei Bewegungsformen aus aller Welt zu einem einzigartigen Fitness-Cocktail. Zudem werden bei den Kursen die Choreografien einfacher. Es geht weg von komplizierten Tanzschritten hin zu Schritten und Bewegungen, die sich leicht nachtanzen lassen. Auch immer mehr Ältere besuchen die verschiedensten Trainingseinheiten, um fit und vital zu bleiben. Zahlreiche Studios haben bereits auf diesen Trend reagiert und bieten „Better Aging“-Workouts an. Insgesamt ist der Trend zur körperlichen Fitness auch in der kalten Jahreszeit ungebrochen. Denn wir alle wollen so lange wie möglich fit, gesund und beweglich bleiben.

8 TIPPS von CrossArena Gründer und Personal Trainer Alex Kontra, um fit in den Herbst zu starten



• **Bewegung ist ein Muss**
Bewegung bringt den Körperkreislauf in Schwung und stärkt das Immunsystem.

Studien zufolge hilft Sport gegen eine beginnende Winterdepression.

• **Atmung**

Bei jedem Workout ist es wichtig, durch die Nase zu atmen, vor allem wenn man draußen trainiert, ansonsten geht ein wichtiger Schutzmechanismus verloren.

• **Warm-up and Cool-down**

Das richtige Aufwärmprogramm ist für jedes Training sehr wichtig. Beim Cool-down sollten Sie die verschwitzte Kleidung so schnell wie möglich gegen trockene Kleidung tauschen.

• **Ausreichend Flüssigkeit ...**

... vor, während und nach dem Sport. Oftmals trinkt man, trotz des vielen Schwitzens zu wenig. Flüssigkeit hält die Schleimhäute der Atemwege feucht und undurchlässig für Bakterien und Viren.

• **Training mit Spaß**

Wenn sie nicht gerne alleine trainieren, schließen Sie sich einer Gruppe an. Gegenseitige Motivation ist eine große Hilfe. Feste Termine schaffen eine Art Verbindlichkeit.

• **Training nach Krankheit**

Nach Erkältungen oder grippalen Infekten nicht gleich volles Risiko gehen. Lassen Sie sich Zeit mit dem Training. Beginnen Sie nach einer Krankheit auch mit gebremstem Elan – weniger ist oft mehr.

• **Wechselduschen und Saunabesuche**

Auch Wechselduschen und Saunabesuche bereiten den Körper bestens auf die kalte

Jahreszeit vor. Und härten das Immunsystem ab.

• **Ernährung in der kälteren Jahreszeit**

Der Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen ist im Herbst und Winter deutlich höher. Besonders jetzt ist es wichtig, für eine ausgewogene Ernährung zu sorgen. Greifen Sie daher vermehrt zu Obst und Gemüse.

• **Tanken Sie Sonne, so oft es geht**

Sonnenlicht fördert die Gesundheit! Nutzen Sie daher jede Gelegenheit im Herbst die Sonnenstrahlen zu genießen. Außerdem steigern Sonnenstrahlen die Vitamin-D-Produktion.

CrossArena setzt auf den eigenen Körper als Fitnessgerät. Unter professioneller Anleitung und individueller Gruppenbetreuung lernt man u. a. bei abwechslungsreichen Outdoor-Trainings die Natur einmal anders kennen. www.crossarena.at

SICHERN SIE DAS WUNDER IHRES LEBENS AUCH FINANZIELL AB!

www.merkur.at

32.532 x
das Leben genießen

Wovon jeder träumt: Jeden Tag sorgenfrei das Leben und die Geborgenheit seiner Familie genießen. Sorgen Sie für 32.532 und noch mehr Tage des Lebens vor: mit den Merkur Lebensversicherungen nach Maß für alle Lebenssituationen.

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH.





12
Top-Fitness-
& Figurstudios

FIT UND GESUND

Viele wollen abnehmen und ihren Körper in Form bringen. Die STEIRERIN verrät die 12 Top-Fitness- und Figurstudios.

Fotos: beigestellt, Fotolia, Markus Griesanger!

Figure Belle

Mit dem richtigen Ernährungsleitfaden von Sabine Straner-Liebscher, Geschäftsinhaberin von Figure Belle in Knittelfeld, kehren Sie wieder zurück zum Ursprung, und lernen wie man mit der richtigen Ernährung umgeht. Sabine Straner-Liebscher ist diplomierte Wirbelsäulen- und Beckenboden-Trainerin und Expertin für Ernährung, Behandlung und Fitness und weiß, dass jede Frau ins Figurstudio kann, da es sehr rückschonend ist. Man lernt wieder gezielt die Bewegungen zu machen, auch im höheren Alter. Tel.: 0650/59 24 659, www.figure-belle.com



»GESUNDHEITS-ORIENTIERTES TRAINING IST FÜR DEN ERFOLG BESONDERS WICHTIG. UNSERE DIPLOMIERTEN SPORTWISSENSCHAFTLER BIETEN PERFEKTE BETREUUNG FÜR ALLE TRAININGSZIELE.«

Heike Steinbauer-Veronig, Fitpoint, www.fitpoint.at

Top Style

Der Abnehm- und Rückenspezialist in Leibnitz. Wer gesund abnehmen will, muss sich gesund ernähren und bewegen! Sport ist nicht nur gut für gesundes Abnehmen, sondern auch gut für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Wer einen gesunden Rücken will, muss ihn stärken und in Bewegung bleiben! Bewegung und Kräftigung sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Ein beweglicher Körper kann Verspannungen und Nervenreizungen besser parieren als ein schwacher. Wir zeigen Ihnen, wie Sie gesund abnehmen und Ihrem Rücken was Gutes tun! Hotline: 03452/86 468.

www.topstyle.at



Der Fitnesscheck mit individuell erstelltem Trainingsplan dient als Basis für ein zielführendes Training. Im Fitpoint von Heike und Kurt Steinbauer stehen fachliche Kompetenz und Qualität im Vordergrund. Neben dem umfangreichen Kursprogramm werden in der integrierten sportwissenschaftlichen Praxis sowohl Sportler betreut, als auch Programme zum Wiederaufbau nach Verletzungen erstellt. Ein weiterer Schwerpunkt sind Bewegungsprogramme für das Krafttraining im Alter.

INFOBOX

Fitpoint

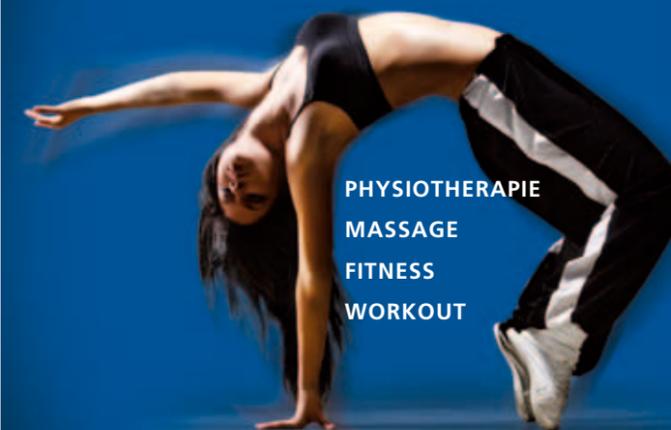
Wirtschaftspark 2 • 8530 Deutschlandsberg
Tel.: 03462/39 190 • Weitere Infos und Kursprogramm unter: www.fitpoint.at



Bezähle Anzeige, Foto: Fotolia (Symbolbild)



Bewegen Sie sich. Das Alter kann warten.



PHYSIOTHERAPIE
MASSAGE
FITNESS
WORKOUT

physiosport

8552 Eibiswald 241 • 03466|42 605 od. 0664|81 73 440
office@physiosport.at • www.physiosport.at

› Injoy

INJOY geht beim österreichweiten Test von Fitnessclubs, durchgeführt von der ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – im August 2014 in allen Teilbereichen als Testsieger hervor. INJOY steht für Kerngesundheit. Diese wird durch die optimale und kompetente Betreuung durch bestens ausgebildete TrainerInnen gefördert und erhöht. INJOY ist derzeit in Österreich mit 37 Clubs, davon neun in der Steiermark, vertreten. Profitieren Sie jetzt von den aktuellen Herbstangeboten bei INJOY.

www.injoy.at



» WIR VERFOLGEN EIN ZIEL: SIE ZU BEWEGEN UND IHRE GESUNDHEIT BIS INS HOHE ALTER ZU ERHALTEN! ÜBERNEHMEN SIE EIGENVERANTWORTUNG FÜR IHREN KÖRPER UND FÜHLEN SIE SICH WOHL! NACH DEM MOTTO: BEWEGEN SIE SICH, DAS ALTER KANN WARTEN!«

Andrea von Physiosport, www.physiosport.at

CrossArena

Jetzt neu in Graz! Das CrossArena-Training bietet qualitativ hochwertige Work-outs im Outdoor-Bereich. Sonnenstrahlen auf der Nasenspitze statt künstliches UV-Licht lautet unser Motto. Wenn du ambitionierte Trainer aus dem Profisport sowie eine motivierte Community suchst, die dich auf deinem Weg zu deiner Idealform begleiten bist du hier genau richtig. Auspowern in der Natur, so macht das Trainieren Spaß! Tel.: 0664/20 63 009. Jetzt anmelden auf www.crossarena.at oder unter www.facebook.com/crossarenagraz



Apollo Fitness

Seit mittlerweile 21 Jahren stehen im Fitnessstudio Apollo von Elke und Walter Konrath persönliche Betreuung und Gestaltung von individuellen Trainingsplänen im Vordergrund! Mit den neuesten Geräten vom Marktführer Life Fitness erstrahlt das Studio seit Sommer 2014 nun in neuem Glanz und den ehrgeizigen Trainingsplänen der Kunden steht nichts mehr im Wege. Von Jung bis Alt: Jeder fühlt sich hier wohl und kann seinen Körper optimieren. Auf Ihr Kommen freuen sich Elke und Walter Konrath! Tel.: 03143/23 02 www.fitness-apollo.at



Fitnessparadies SERA

Mit über 25 Jahren Erfahrung in den Bereichen Gesundheit und Fitness bietet das Fitnessparadies SERA in Weiz allen gesundheitsbewussten und bewegungsfreudigen Besuchern eine ideale Umgebung, um ihre Ziele auf über 1.000 m² Studiofläche zu verwirklichen. Neben einer individuellen und gezielten Trainingsplanung bietet das Fitnessparadies SERA für jeden, egal, ob Jung oder Alt, Profi oder Anfänger, eine familiäre und freundschaftliche Umgebung zum Genießen und Wohlfühlen. Tel.: 03172/54 11, www.sera.at



moveIN – Damenfitness

Bietet für Frauen einen Ort an dem Gesundheit, Sport, Wohlfühlen und Loslassen großgeschrieben wird. Ob Muskelaufbau, Ausdauer, Entschlacken, Massagen oder gezieltes Abnehmen: Unser Team stellt stets die Frau in den Mittelpunkt. Genießen Sie die persönliche Betreuung während Ihres Aufenthalts und bringen Sie Seele & Geist in Einklang. ABSOLUTE NEUHEIT: unser gesundes, erfolgreiches Abnehmen. Die ersten 10 Damen bekommen einen Bonus. Tel.: 0676/65 02 821, www.movein.at



Figurella

Das Schlankheitsstudio, das erfolgreich Ihre Figur optimiert. Jede Kundin wird bei uns individuell betreut. Gruppentraining ist keines vorgesehen. Unsere Philosophie baut auf eine ausgewogene Ernährung und ein aktives Bewegungsprogramm mit gezielten, für jede Figur, zugeschnittenen Übungen auf. Um uns und unser System genau kennenzulernen, rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin zur kostenlosen Figuranalyse. Katharina Stieglbauer und das Team der Figurella - Figur u. Schlankheitsstudio in Leibnitz und Feldbach freuen sich darauf, Sie begrüßen zu dürfen! Tel.: 03452/76 557

www.mein-figurella.at



Starlife Gleisdorf

Eines der beliebtesten Fitnessstudios, denn hier wird sehr großer Wert auf Persönlichkeit, professionelle Beratung, sowie auf hervorragende Kundenbetreuung gelegt. Von top-ausgebildeten Trainern werden Sie vor, während und auch nach dem Training bestens betreut. Großer Wert wird auch auf Ziele der Kunden gelegt, denn nur so können die gewünschten Erfolge auch ehestmöglich erreicht werden. Ein vielfältiges Trainingsangebot bietet für jeden etwas. Tel.: 0664/88 67 68 61

www.starlife-gleisdorf.at



Wohlfühlhaus

Problemzonen mit mehreren Varianten bekämpfen ist das Motto im Wohlfühlhaus. Für jede Dame wird ein eigenes Programm bzw. Behandlungsvorschlag erstellt. Angeboten werden u. a. Kryolipolyse (friert die Fettzellen ein und wird über das Lymphsystem ausgeleitet) und Muskelstimulation. Auch werden verschiedene Wickel- und Körperbehandlungen zum Entspannen und Entschlacken angeboten. Ein Rundpaket zum Loslassen. Zusätzlich wird noch mit einem Gentest gearbeitet, der zeigt, wie der Körper bzw. die Gene veranlagt sind. So kann die optimale Behandlung ermittelt werden. Tel.: 0664/40 15 310 www.wohlfuehlhaus-brunn.at



Endlich echte Hilfe bei Cellulite ...

Echte Hilfe kommt von innen...
... und nur von innen

www.celludipin.com



Ein kosmetisches Problem vieler Frauen

Cellulite ist das am weitesten verbreitete ästhetische Problem vor allem für Frauen. Die meisten Behandlungsformen sind bis heute lokal und werden von außen angewendet. Leider aber nicht wirklich effizient. Cellulite entsteht von innen, muss daher auch von innen bekämpft werden.

Natürliche Hilfe durch CELLUDIPIN®

Die Regelmäßige Einnahme führt zum Rückgang der bereits sichtbaren Hautveränderungen und schützt vor weiterem Auftreten neuer Celluliteareale. Erste sichtbare Verbesserung bereits nach 14 Tagen.

CELLUDIPIN® besteht aus einem speziellen Konzentrat einer französischen Frucht.

Dieses Konzentrat ist besonders reich an aktiver Superoxiddismutase, sowie an Katalase, Co-Enzyme Q10, Karotinoiden, Vitamin A, E und C, Gluthathion und Selen. Dies alles auf rein natürlicher Basis. Um die Aktivität zu unterstützen, enthält CELLUDIPIN® Kupfer und Zink in optimierter Form.

CELLUDIPIN® ist das erste und einzige orale Supplement mit wissenschaftlich bewiesenem Effekt gegen Cellulite.

CELLUDIPIN® hilft damit eines der wichtigsten kosmetischen Bilder zu verbessern.



Cellulite – echte Hilfe kommt von innen: CELLUDIPIN®
- erhältlich nur in Apotheken.

