

Sporttrends 2021: Fitness-Lust trotz Pandemie-Frust

Workout-Inspiration. Wie Trainer dank technischer Spielereien nach Hause kommen und die Joggingrunde zum Lauf-Event wird

VON LAILA DOCEKAL UND MARIA ZELENKO

Es ist ein Fixpunkt im Alltags-trott, ein körperlicher Ausgleich zum Bürojob und für viele auch ein soziales High-light – beim Fitnessstraining geht es vielen nicht nur darum, sich auszupeinern oder sich in Form zu bringen. Das gemeinsame Schwitzen und das gegenseitige Anfeuern motiviert oft erst dazu, sich überhaupt für einen Sport zu begeistern.

Diese Grundmotivation ist seit der Pandemie vor besondere Herausforderungen gestellt worden. Wo im ersten Lockdown noch begeistert bei Online-Kursen mitgemacht wurde, ist der Spagat zwischen Homeoffice, Home-schooling und Sport oft noch größer geworden.

Auch Fitnessanbieter mussten sich einiges einfallen lassen, erzählt Trainerin Beatrice Drach: „Ich habe meine Bootcamps in Online-Trainings verwandelt. Anfangs waren die Leute dankbar, dass es das gibt, aber Online kann nicht aufwiegen, was echter sozialer Kontakt mit anderen bewirkt. Man spürt einander einfach anders. In der Gruppe geht alles viel leichter – da schimpfen alle auf den Trainer, aber sie machen mit.“

Persönlich

Trotzdem ist das Internet derzeit die fast einzige Möglichkeit für die 1.300 Fitnessanbieter mit ihren 1,2 Millionen Mitgliedern in Kontakt zu bleiben, erzählt Christian Hörl, Sprecher der österreichischen Fitnessbetriebe. „Viele Clubs machen mit ihren bekannten Trainern Live-Kurse und manche bieten persönliche Chats an, bei denen sich die Kunden daheim coachen lassen können oder Trainingspläne für Home-Work-outs bekommen.“



Hüften kreisen wie damals

Der Hula-Hoop-Reifen hält (wieder) Einzug ins Wohnzimmer

Schwungvoll. Die Schließung der Fitnesscenter hat bei vielen zur Rückbesinnung auf ein Hobby aus der Kindheit geführt: Der Hula-Hoop-Reifen erfreut sich wieder großer Beliebtheit. Die Gründe liegen auf der Hand: Der Reifen kann leicht verstaut und das Training selbst im kleinsten Wohnzimmer durchgeführt werden.

Für Lisa Hübner, Gründerin des Vereins Hula Hoop Austria, ist es das perfekte Work-out: „Nicht nur Taille und Bauch werden trainiert, sondern im Grunde der ganze Körper.“ Das

Schwingen des Reifens wirke sich auch positiv auf die Rückenmuskulatur und sogar den Nacken aus. Fortgeschrittene können sich bei regelmäßigem Training auch über straffere Arme und Beine freuen. Denn: „Der Hula-Hoop-Reifen kann nicht nur an der Taille und das Training selbst im kleinsten Wohnzimmer durchgeführt werden.“

Anfängern empfiehlt die Performance-Artistin beim Reifenkauf genau auf die Maße zu schauen: „90 bis 100 Zentimeter Durchmesser und 2 Zentimeter Dicke erleichtern den Einstieg. So kann der Reifen besser greifen und

es klappt schneller.“ Hübner bietet unter lisaalooping.com/online-course einen Online-Kurs an, bei dem in zwölf jederzeit abrufbaren Einheiten jeder und jede unter Anleitung ins „Hullern“ eintauchen kann (ca. 30 Euro).

Jene, die ihre verbrannten Kalorien gerne mittels Smart Watch zählen, dürften spätestens bei dieser Nachricht überzeugt sein: „In einer Stunde Training mit dem Hula-Hoop-Reifen werden ca. 400 bis 600 Kalorien verbrannt – ein tolles Konditionstraining.“

Um ihre Kunden zu motivieren, hat Trainerin Beatrice Drach WhatsApp-Gruppen gegründet, wo es einen gemeinsamen Plan gibt und wo alle ihre Ergebnisse teilen. „Es hilft ein bisschen, aber viele sagen auch, sie warten lieber, bis wir uns wieder live sehen können.“ Als Trainerin sind Online-Kurse für sie jedenfalls doppelt anstrengend: „Ich muss ständig hin- und herspringen – ich turne vor und springe dann immer wieder zum Bildschirm, um die Teilnehmer zu kontrollieren. Ich will die Leute ja ausbessern und Tipps geben, was sie machen können.“

Paralleles Bestehen

Damit die Motivation nicht ganz flöten geht, hat der KURIER ein paar Inspirationsen gesammelt, die etwas Abwechslung in den Fitnessalltag bringen. Immerhin sollen viele der Online-Angebote fortgesetzt werden, auch wenn die Studios wieder aufsperrten dürfen: „Wir erwarten nicht, dass alle gleich wieder in die Kurse strömen. Nicht jeder wird sich gleich wieder in einen Gruppenkurs trauen“, vermutet Hörl. Inzwischen gilt es, sich mithilfe von neuen virtuellen Trainern oder Hightech-Geräten bei Fitnesslaune zu halten.

Das neue technische Spielereien wie das gehypte Home-Bike Peloton oder der Fitnessspiegel Vaha (siehe rechts) den Fitnesscentern ihre Kunden dauerhaft wegschnappen werden, glaubt die Unternehmerin Valerie Bures nicht – sie hat letzteres Gerät kürzlich auf dem österreichischen Markt lanciert, aber sieht die ebenfalls von ihr gegründete Fitnesscenter-Kette Mrs. Sporty dadurch nicht gefährdet. Ganz im Gegenteil: „Nur weil es Restaurants gibt, hören die Menschen dadurch nicht auf daheim zu essen.“

Medaillen aus aller Welt

Virtuelle Lauf-Events motivieren zum Mitmachen

Aktiv. Kaum ein Sport hat im vergangenen Jahr so geboomt wie Laufen – man braucht keine große Ausrüstung und kann gleich vor der Haustür loslegen. Trotz Pandemie kann man jetzt sogar damit angeben, beim „Palmsonntag Jerusalem Run“ oder beim „Los Angeles Hollywood Marathon“ dabei gewesen zu sein. Die Anmeldung funktioniert gegen eine kleine Gebühr (ab ca. 18€) über



virtualrunners.de: Man wählt online die Distanz aus, reicht seine Zeiten ein, und als Beweis für die Teilnahme gibt's eine Medaille oder sogar ein T-Shirt.

Allerdings kann man auch beim Laufen viel falsch machen – deshalb kann es nicht schaden, einen Profi zu konsultieren, der darauf achtet, ob die Beinachsen gerade sind oder ob man beim Laufen so herum wackelt, dass man sich andere Verspannungen einhandelt. Lauftrainer wie Beatrice Drach dürfen derzeit allerdings nur im Einzeltraining helfen (www.beatrice-drach.com).

Trainer im Spiegel

Ein Gerät, das sowohl Platz als auch Zeit sparen soll

Dekorativ. Auf den ersten Blick ist gar nicht zu erkennen, dass es sich beim Spiegel namens Vaha um ein Sportgerät handelt. Erst die Berührung des Touchscreens verrät: Es ist eine riesige digitale Bibliothek mit verschiedensten Kursen zu Yoga bis Intervalltraining.



eigene Spiegelbild vor sich zu sehen, erleichtert die Selbstkontrolle bei der Ausführung der Übungen.

Die Fahrt ins Fitnesscenter erübrigt sich, Eilige können sich für 20-Minuten-Einheiten entscheiden. Stolz 2.268 Euro kostet das Gerät. Um alle Kurse nutzen zu können, kommen monatlich 39 Euro hinzu (vaha.com).

Wer angesichts der hohen Kosten erst einmal probeschwitzen möchte, kann dies im Sports Medical Center in 1010 Wien (sportsmedicalcenter.at) tun. Nach einem medizinischen Check-up erfolgt eine Einführung ins Vaha-Gerät (Preis auf Anfrage).

Auspowern am Fitness-Bike

Nur radeln war gestern. Die neuen Geräte können viel mehr

Dynamisch. US-Präsident Joe Biden liebt es, Schauspielerin Kate Hudson und Sängerin Alicia Keys haben auch eines: Das Fitnessbike der Firma Peloton ist eines der gehyptesten Sportgeräte der vergangenen Jahre. Die Pandemie hat den Erfolg des Spinning-Fahrrads nochmals angekurbelt.



Was dieses von den bereits bekannten Geräten unterscheidet: Es ist mit einem Bildschirm ausge-

statt, über den Live-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene (zum Beispiel schweißtreibende *Climb Rides*) übertragen werden können. Wird der Bildschirm zur Seite gedreht, können neben dem Fahrrad stehend zusätzlich Cardio- und Krafteinheiten absolviert werden.

Noch ist das Fahrrad nicht auf dem österreichischen Markt erhältlich. Wer in ein herkömmliches Fitness-Bike investiert (hat), kann beim heimischen Unternehmen Super Cycle online Live-Kurse buchen (supercycle.at). Kosten: 12 Euro pro Einheit.

Yoga im Wohnzimmer

Für Jung und Alt, daheim und draußen

Entspannt. Mit 1,5 Millionen Fans gehört die deutsche Yoga-Lehrerin Mady Morrison zu den großen Yoga-Stars am YouTube-Himmel. Die Übungen reichen von sanften Morgenroutinen für Anfänger bis zu dynamischen Power Flow Einheiten. Die frei verfügbaren Videos findet man auch auf ihrer Homepage mady Morrison.com.



Auf ältere Yogis hat sich die Österreicherin Bitzi Kurzl spezialisiert – sie ist selbst in der Mitte ihres Lebens und will ihren Zuschauern helfen, auch im Alter locker auf einem Bein zu stehen (*Zoom-Stunden* ab 5€, MrsBitziYoga.com). Die Wiener Yoga-Lounge

konzentriert sich auf Übungen gegen Stress und Rückenbeschwerden. Der Online-Anfängerkurs kostet 150€, eine Einzeleinheit Meditation 10€ (yoga-lounge.at). Wer beim Yogieren sein Fernweh stillen will, klickt auf YouTube bei *Boho Beautiful* rein. Die Kanadierin Juliana Spicoluk hat fast zwei Millionen Fans und zeigt ihre Übungen an traumhaften Stränden oder vor grandiosen Berglandschaften vor.

Frühlingskur

zur Steigerung der Resilienz

Neustart im Frühling, das wünschen wir uns derzeit alle. Tanken Sie mit der **la pura Frühlingskur** Kraft und Energie. Alle Frühlingskur-Behandlungseinheiten werden ganz individuell im Arztgespräch für Sie festgelegt und sind auf Ihre derzeitigen gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt.

Die persönliche ärztliche Betreuung und die entstressende Wirkung des Rückzugsorts **la pura** im Waldviertel tun ihr Übriges, um Frau frühlingsfit für den Alltag zu rüsten.

Die Frühlingskur umfasst mindestens 1 Behandlung pro Tag - je nach individueller Indikation, bereits ab 3 Nächten buchbar. Näheres unter: www.lapura.at/fruehlingskur

Auch Intensivkuren mit medizinisch begleitetem Fasten nach F.X. Mayr, Detox oder gezielte TCM-Angebote um schmerzfrei zu werden, können im sicheren Rückzugsort **la pura women's health resort kamptal** gebucht werden.

Jetzt für Sie da!

la pura Kuranstalt Kamptal
Einzigartig für uns Frauen

la pura
women's health resort kamptal

la pura women's health resort kamptal
Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp
Tel: +43 (0) 2985 / 26 66 - 742
Mail: wilkommen@lapura.at
www.lapura.at

ABO ONLINE VERWALTEN

Einfach. Schnell. Bequem.

- Urlaubsnachsendung
- Lieferunterbrechung
- Zustellbeschwerde
- Daten bearbeiten
- Zahlart ändern
- Geräte für mein Digital-Abo verwalten

kurierservice.at KURIER

„KURIER“-DENKSPORT-LÖSUNGEN AUS DIESER SONNTAGSAUSGABE

SUDOKU-LÖSUNGEN

5	1	6	3	7	8	4	9	
9	4	2	8	7	5	1	6	3
7	2	6	9	3	4	1	8	5
8	3	4	5	1	9	2	6	7
1	6	9	4	8	7	5	2	9
9	2	7	8	6	3	1	4	5
5	8	3	1	4	9	2	7	6

LÖSUNG SCHACH
Der König kann nur in der rechten Brethälfte dreizügig mattgesetzt werden; mit Läufer c4 werden ihm dort weitere Felder abgeschnitten: 1. Lc4! Kf5 (1...Ke5 2. Dd5+! Kf6 3. Dg5#) 2. Dh5+! Kf6 (2...Ke4 3. Dd5#) 3. Dg5#.

LÖSUNG ZAHLENSCHWEIZER
Nach 1. Lc4! Kf5 geht auch 2. Df3+! Kg6 (2...Ke5 3. Df4#) 3. Df7#.

LÖSUNGSWORT: FREIZEITPROGRAMM

EUROMILLIONEN

ZIEHUNG VOM 19.3.2021

3 9 35 43 44 10

0 x 5+2	€	87.587.639,27
4 x 5+1	€	220.250,30
6 x 5+0	€	34.317,40
26 x 4+2	€	2.466,70
707 x 4+1	€	167,10
1.527 x 3+2	€	81,70
1.820 x 4+0	€	48,20
22.752 x 2+2	€	19,20
33.727 x 3+1	€	14,50
88.534 x 3+0	€	10,20
124.513 x 1+2	€	8,80
530.063 x 2+1	€	6,50
1.406.445 x 2+0	€	3,90

97 Mio € im Europot
Zahlen ohne Gewähr

VIELE GEWINN-MÖGLICHKEITEN!
Nur auf: KURIER.at/gewinnspiele

SELECT/STOCKPHOTO, MICHAEL STORBE, PHOTOGRAPHY, PELOTON, VAHA, ASHWINSON/ISTOCKPHOTO