

Ganz ohne große Geräte ● Ski-Ass Stephan Görgl als Trainer

Neuer Fitness-Trend in Graz: Alles hört auf ein Kommando

Training in Gruppen, bei dem auf große Geräte verzichtet wird, ist in. „Ganzheitliche Fitness“ heißt das Zauberwort. Jetzt ist der Trend aus den USA auch in der Murmetropole angekommen. Kürzlich hat das erste Studio für „Holistic Fitness“ aufgesperrt.

Bankdrücken ist out. Im „Fitnessloft“ in der Klosterwiesgasse wird mit dem Eigenkörpergewicht, elastischen Widerständen, „Slingtrainern“ (das sind Schlingen, die an der Decke befestigt sind) und „Kettlebells“ (so heißen Kugelhandeln auf Neudeutsch) trainiert. Zudem gibt es Pilates, Yoga, Zumba. Und auch Entspannungstraining und Massagen werden angeboten.

Trainiert wird in kleinen Gruppen. Trainer zeigen die Übungen vor. Einer der „Vorturner“ ist übrigens der frühere Ski-Rennläufer Stephan Görgl (seine Schwester Liz ist noch aktiv).

„Wir bieten ganzheitliches Fitnesstraining an, das indi-

viduell auf den einzelnen Teilnehmer abgestimmt ist“, erklärt Harald Pachner vom

„Fitnessloft“. Es gehe nicht darum, einem Schönheitsideal nachzujagen, sondern um das Wohlbefinden. Dass die Kilos purzeln, ist nur der angenehme Nebeneffekt.

Nähere Infos gibt's im Internet: www.fitnessloft.at
Ernst Grabenwarter



Training ohne große Geräte im Fitnessloft im Messequartier


GESU
Fitnessloft

Kronen Zeitung | Seite 18

21. Dezember 2013