

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Juli 2017

maxima

1,- Euro

Cookbook:

OBST & BEEREN

26 REZEPTE

mit Himbeere,
Marille & Co

LIEBE, FLIRT

USW.

Was bringt
der Sommer?
Ihr großes
Horoskop

CHIARA FERRAGNI

9 Millionen folgen
ihrem Modeblog.
Die Italienerin ist
die Queen of
Social Media

Wir mögen's HEISS

*Ab ins
Bad!*

- # Aqua-Fitness
- # Sommerbücher
- # Perfect Picknick
- # Eis 2017:
Die Trends

GRATIS
IM HEFT
GUTSCHEINE
IM WERT
VON **67€**



SUMMER GAMES!



SUP, AEROYOGA, OPEN-WATER-SCHWIMMEN.

Wer jetzt keine Lust auf schweißtreibende Workouts im Fitnesscenter hat, sollte sein Training einfach nach draußen verlegen.

von Sylvia Buchacher

Im Hochsommer lässt die Sportmotivation oft zu wünschen übrig. Es ist viel zu heiß, die Klimaanlage im Studio funktioniert nicht oder man möchte die Zeit lieber im Freien verbringen. Kein Grund, sich nicht die beste Freundin zu schnappen und für einen der vielen Fitnesskurse unter freiem Himmel anzumelden. Der Spritzer im Gastgarten schmeckt danach umso besser. Versprochen.



1 *Urlaubsfeeling* SUP-PILATES UND SUP-YOGA

SUP bedeutet Stand Up Paddling und kommt ursprünglich aus Hawaii. Auf dem speziellen, besonders kippstabilen Surfboard kann im Sommer auch Yoga oder Pilates praktiziert werden. Koordination, Konzentration und Balance sind dabei besonders wichtig, sonst landet man schnell im Wasser. Der instabile Untergrund erhöht die Intensität der Übungen. **SUP-Pilates und SUP-Yoga sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.** Zum Aufwärmen paddelt man durchs Wasser, bis man sich an die sanft schaukelnden Bewegungen gewöhnt hat. Im Anschluss werden die Übungen sitzend, liegend oder stehend ausgeführt. Danach kann man sich im See oder Fluss erfrischen. Stunden werden überall in Österreich angeboten. Zum Beispiel unter:
www.yogaandjuliet.com/yoga/sup-yoga
www.pilatesboutiquevienna.at



2

MILLION DOLLAR BABY OUTDOOR BOXING

Seit Supermodels wie **Gigi Hadid oder Adriana Lima sich als Box-Fans** geoutet haben, erfreut sich die Sportart auch bei Frauen immer größerer Beliebtheit. Fitnessboxen ist ja eine der effizientesten Möglichkeiten, Ausdauer und Muskulatur zu stärken. Das Training besteht aus klassischen Boxfitnessübungen, wie Schnurspringen oder Sandsack-Intervallen, gleichzeitig werden Grundlagen des Boxens vermittelt und gefestigt. Das Workout ist für alle Fitnesslevels und Altersgruppen geeignet. Diesen Sommer bietet der Backyard Club Vienna in Kooperation mit dem Barracuda Resort erstmals auch Box-Workouts im Freien an. www.backyard.wien, www.barracuda-resort.at



RAUS IN DIE NATUR! So das Motto des Sommers. Ob Yoga, Wassersport, Gymnastik oder Gruppen-Workout: Im Freien macht's gleich doppelt so viel Spaß.



5

Workout and the City BOOTCAMP- PARCOURS

Bei diesem High-Intensity-Interval-Training (HIIT) wird die Stadt zum Fitness-Studio. Als Trainingsgeräte kommen Bänke, Stufen, Geländer, Bäume und Wiesen zum Einsatz. Alle Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder mit dem Partner als Widerstand ausgeführt. Damit keine langweilige Routine bei den klassischen Liegestützen, Situps und Burpees entsteht, wird das Workout immer wieder abgewandelt. Das Vienna City Boot Camp bietet sowohl für Frühaufsteher als auch für Afterwork-Sportler Stunden an. Die Einheiten werden auf Anfänger und Fortgeschrittene zugeschnitten. Ganz Motivierte können sich auch für das Power-Bootcamp, ein anspruchsvolles Zirkeltraining mit Kleingeräten, anmelden. Bereits seit über sechs Jahren bieten Sportwissenschaftler Billy Franzke und sein Team Bootcamp-Parcours in der Wiener Innenstadt. Sechzig Minuten lang wird ein intensives Gruppen-Workout absolviert, bei dem mindestens 1.000 Kalorien verbrannt werden. „Training bei und mit mir heißt, dass alle Teilnehmer, unabhängig vom jeweiligen Fitnesslevel, das Maximum aus der Trainingszeit herausholen und dabei noch immer ein Lächeln auf den Lippen haben – spätestens, wenn es vorbei ist“, so Franzke. www.viennacitybootcamp.at

4

ABKÜHLUNG OPEN-WATER- SCHWIMMEN

Open-Water-Schwimmen ist das perfekte Ausdauertraining im Sommer. Statt im Hallenbad langweilige Bahnen zu ziehen, kann man hier **in einem See oder Fluss mitten in der Natur** für den nächsten Wettkampf trainieren bzw. sein Sportprogramm absolvieren. Als „Freiwasserschwimmen“ wird das Schwimmen einer längeren Distanz (ab 10 Kilometern) in offenen Gewässern bezeichnet. Seit 2008 ist Open-Water-Schwimmen auch eine olympische Disziplin. Anfangs werden Orientierung und Geradeausschwimmen geübt, da hier, anders als in Schwimmbecken, keine Leinen einzelne Bahnen voneinander abgrenzen. Hat man sich erst an die neue Trainingsumgebung gewöhnt, kann man sich auch für einen der vielen Open-Water-Wettbewerbe anmelden. www.waterbecks.at



3

Gemeinsam stark ACRO-YOGA

Acro-Yoga verbindet Akrobatik mit Thai-Massage und Yoga-Übungen. Es ist ein Gemeinschaftssport, den man überall ausüben kann. Egal ob am Strand, im Garten oder im Park. „Acro-Yoga wird immer zu zweit bzw., wenn man noch nicht so geübt ist, zu dritt praktiziert. Eine Person, die Base, liegt meist auf dem Rücken auf dem Boden, während der Flyer von den Füßen oder Händen der Base getragen wird“, so Acro-Yoga-Lehrerin Sibylle Langauer. Eine dritte Person, der Spotter, unterstützt die beiden und sorgt für Sicherheit. Bei der therapeutischen Version wird der Flyer gedreht, gedehnt und massiert, während beim akrobatischen Yoga dynamische Übergänge und artistische Figuren im Vordergrund stehen. www.artmovements.at
www.flylightyoga.com



6

In den Seilen hängen TRX WORKOUT

TRX steht für Total Body Resistance Exercise und ist ein anspruchsvolles Ganzkörperworkout. Dabei muss der Körper ständig stabilisiert werden, um Fehlstellungen zu vermeiden. Mit dem Gurtsystem können bis zu über 300 verschiedene Übungen durchgeführt werden, die gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit trainieren. „TRX beansprucht vor allem die Tiefenmuskulatur am Rumpf, da man gegen die Instabilität der Seile arbeitet. Das Training selbst kann sehr abwechslungsreich gestaltet werden“, so Mag. Béatrice Drach-Schauer, Pilates-Coach und TRX-Trainerin. Sie bietet im Wiener Augarten Kleingruppen-Trainings und ab sofort auch TRX-Kurse in Kombination mit Pilates an. www.beatrice-drach.com/outdoor-fitness

7

Luftikus AERIAL SILK DANCE

Für die neueste Trendsportart benötigt man nur zwei Tücher und etwas Überwindung, denn die Übungen werden in der Luft absolviert. **Das Tanzen in bis zu fünf Meter Höhe erfordert Kraft, Flexibilität und Mut.** Für die Klassen braucht man jedoch keine Vorkenntnisse. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Für Anfänger werden die Tücher zu Beginn noch in Bodennähe aufgehängt, und Sturzmatten aufgelegt. **Die eleganten Bewegungen erinnern an die Akrobatik von Zirkusartisten und trainieren den ganzen Körper.** Das Aerial Silk Studio Imhere von Natalia Catanea und Victor Riv bietet im Sommer auch Workshops im Freien an. www.imhere.club



Fotos: Peter Podpera, Getty Images (2), iStock (2), Victor Riv

8

AUSZEIT IN DER NATUR YOGA & WANDERN

Die Kombination aus Yoga und Wandern ist eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen.

„Beim Wandern durch die Natur kann man so richtig abschalten und findet wieder ganz zu sich. Wandern hat, wie auch Yoga, etwas Meditatives. Diese zwei Aktivitäten ergänzen sich perfekt“, so die diplomierte Flow-Yoga-Lehrerin Janina Brunner. Sie betreut unter anderem Kurse im JUFA Hotel Knappenberg in Kärnten. Nach dem Frühstück wird die wunderschöne Berglandschaft erkundet, bevor man abends den Tag mit einer entspannenden Yoga-Einheit ausklingen lässt. Wer diese Erfahrung lieber woanders erleben möchte, kann Yoga-Wandern z. B. auch in Island, Portugal oder Deutschland buchen. www.jufa.eu/auszeit

9

Unterwasser-Workout FASZIEN- TRAINING

In der Parktherme Bad Radkersburg wird das **österreichweit erste Faszien-Training im Freien angeboten.** „Faszien umhüllen unsere gesamte Muskulatur und befinden sich unter der Haut. Einfach gesagt bilden sie eine Art Ganzkörperanzug“, so Markus Strini, zertifizierter Fascial-Fitness-Trainer. Ein regelmäßiges Training des Bindegewebes stärkt den gesamten Körperbau und fördert die Gesundheit. **Oft wird dabei mit Druck (Ausrollen), Zug (Dehnungen) oder Wipp- und Sprungbewegungen gearbeitet.** „Die einzigartige Zusammensetzung des Thermalwassers und die Temperatur von 34 bis 36 Grad Celsius schaffen perfekte Voraussetzungen für Faszien-Übungseinheiten, die an Land nur schwer umzusetzen wären“, erklärt Strini. www.parktherme.at