



FITNESS CAMP 2019 KAISERWETTER UND BESTE STIMMUNG

Bereits zum 8. Mal wurde in Kirchberg in Tirol das vom Österreichischen Sportcenter Verband organisierte Fitness Camp abgehalten. Das Wetter hätte nicht besser sein können und auch nicht die Stimmung unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die aus ganz Österreich und der benachbarten Schweiz angereist kamen.

Im 4 Sterne Activ Sunny Hotel Sonne waren die Camp Teilnehmer bes-

tens untergebracht und das Team von Willi Steindl kümmerte sich, wie auch schon die Jahre zuvor, mit viel Engagement um das Wohl der Gäste. Neben den Fitness Model Teilnehmerinnen, die bei der FITGALA die Teilnahme am Camp gewonnen hatten, waren wiederum viele „Stammgäste“ mit an Bord, aber auch viele neue, die das informative, aber auch entspannte und gesellige Wochenende unter Freunden genossen. Als Instruktoren war erstmals, die un-

seren Leserinnen und Lesern bestens bekannte Biotechnologin, Fitness & Yoga Trainerin Kathi Hönig dabei. Sie begeisterte mit ihrem Vortrag über Ernährung und ließ auch schon früh am Morgen beim HIIT Training alle Frühaufsteher ins Schwitzen bringen. Sabine Moser übernahm dann am Sonntag früh diesen Part und zeigte was sie drauf hat. Model Ikone Doris Grausam leitete das Laufstegtraining und gab beim Styling-Workshop wertvolle Tipps,

FOTOS: HANS KÜHNLI - FITNESSNEWS

wie man sich für Bühne und Alltag schminkt. Wer wollte, konnte einen Zell-Check machen und Physiotherapeut Catalin Mircan hielt einen Vortrag, was man beim Training berücksichtigen sollte, um Verletzungen zu vermeiden. Großen Spaß hatten alle beim „Aerial Hoop Training“, in das Isabella Pabst Einblicke gab und das von allen gleich einmal ausprobiert werden konnte. Bei den Fotoshootings gaben trotz 34 Grad im Schatten, sowohl die Models, als auch Fotograf Hans Kühnl ihr Bestes. Wer nicht bei allen Vorträgen oder Workshops mitmachen wollte,

konnte das heiße Sommerwetter zum Baden, im direkt vor der Haustür gelegenen Kirchberger Badeseen nutzen, oder eine Wanderung auf die traumhaften umliegenden Berge unternehmen. Besonders beliebt waren die abendlichen „Fitness-Gespräche“ auf der Sonnenterrasse des Hotels. Ein Wochenende, an das sich alle die dabei waren gerne erinnern werden, das wiederum viel zu schnell vergangen ist, aber, und da waren sich alle einig, dass man beim FITNESS CAMP 2020 mit Sicherheit wiederum dabei sein wird.

- 28 Helmut Janatsch versuchte sich beim Fotoshooting.
 - 29 Nicht ganz einfach – Markus Kaiser beim Aerial Hoop Training
 - 30 Caroline und Manfred Siederer waren mit ihren Kids dabei.
 - 31 Keep Smiling – Sabine Moser, Isabella Pabst und Sabine Mihala.
 - 32 Madlen Steiner, Isabella Pabst, Sabine Mihala, Sabine Moser, Ildiko Martin, Anita Kaiser, Kathi Hönig.
 - 33 Hatten sichtlich Spaß - Markus und Anita Kaiser.
 - 34 Ildiko Martin mit Doris Grausam und Heidi Formentini.
 - 35 Tulya Bakhmanova mit Ehemann Thomas.
 - 36 Yoga-Partnerübungen – Kathi Hönig mit Franz Schmid.
-
- 37 Top in Form kam Heidi Pertiller nach Kirchberg.
 - 38 Will beim Fitness Model Contest im Herbst starten – Ildiko Martin.
 - 39 USN war auch heuer Partner des Fitness Camps.
 - 40 Ex-Weltklassenturner und Physiotherapeut Catalin Mircan.
 - 41 Tulya Bakhmanova steht gerne auf der Bühne und vor der Kamera.
 - 42 Kathi Hönig bei ihrem Vortrag – „Verhungen vor dem vollen Teller“.
 - 43 Erika und Nina Papula, Nina, Christian und Helmut Janatsch, Daniel Svoboda, Pia Papula.
 - 44 Machte im Hoop eine gute Figur – Dr. Anita Kaiser.

