



CONSTRUCTION ZONE

● **Was ist das?** Ein „real American Boot Camp“, ein HIIT (High Intensity Interval Training), erweitert mit Elementen aus dem Box- bzw. Kickboxsport. Ein reines Kraft-Ausdauertraining, wo durch geringe Pausen und den schnellen Wechsel zwischen Cardio, Gewichten und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht der Fettstoffwechsel optimal angekurbelt wird und man so perfekte Ergebnisse in der Definition erhält. Der Unterschied zu den herkömmlichen Boot Camps sind die Spinning Bikes, die im Intervall eingebaut werden.

● **Benefits?** Ein straffer Körper bzw. Definition des Körpers, Muskelaufbau und erleichterte Gewichtsreduktion.

● **Für wen geeignet?** Hobby-Sportler, Krafttrainerer, Ausdauersportler und alle, die es noch werden wollen. Allerdings zu intensiv für Sportanfänger. Z. B. bei In Good Shape, 2., Obere Donaustraße 69, www.ingoodshape.at

BALLETT DANCING

● **Was ist das?** Dabei handelt es sich um ein besonders dynamisches Körpertraining, das Ballett (Kunst) und Workout (Sport, Fitness) von Kopf bis Fuß miteinander vereint. Im Rahmen des Ballett-Workouts lernt frau, wie ausgewählte Bewegungen und Schritte aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus Yoga, Pilates und intensivem Stretching kombiniert werden.

● **Benefits?** Stärkt den Rücken, verbessert Haltung und Beweglichkeit und definiert Muskeln.

Z. B. bei Femme Fitness, 1., Kärntner Ring 11-13
www.femmefitness.at



AQUA-CYCLING

● **Was ist das?** Nichts anderes als Fahrradfahren unter Wasser. Beim Aquacycling sitzt man in hüfthohem Wasser auf einem speziell angepassten Fahrrad-Ergometer. Meistens wird unter der Anleitung eines ausgebildeten Trainers in der Gruppe trainiert.

● **Benefits?** Anders als beim normalen Fahrradtraining versteht man diesen Trend nämlich als Workout für den ganzen Körper. So werden neben der Beinarbeit – die durch den Wasserwiderstand übrigens intensiviert wird – mit zusätzlichen Übungen auch der Rumpf und die Arme gefordert. Z. B. in der Therme Wien, 10., Kurbadstraße 14, www.thermewien.at

BEAUTYMEDIZIN-NEWS

ÄRZTLICHER NEUZUGANG IM KUZBARI ZENTRUM



Im Namen der Schönheit. Das Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin hat seit Anfang Jänner ein neues Gesicht: Dr. Ali Saalabian, Facharzt für Ästhetische, Plastische und Rekonstruktive Chirurgie, berät und behandelt die PatientInnen im Kuzbari Zentrum, wenn es um die Modellierung für einen schönen, straffen Körper geht. Seine Motivation: „Die Plastische Chirurgie ist für mich persönlich die Königsdisziplin und ich habe beschlossen, dieser meine volle Leidenschaft und Hingabe zu widmen.“ Kuzbari, Zentrum für ästhetische Medizin, 1., Kärntner Straße 51, www.kuzbari.at