

fit

FOR FUN

**SCHLANKTIPPS
IM CHECK**

**WELCHE HELFEN,
WELCHE NICHT**

**20 NEUE MODELLE
DER GROSSE
LAUFSCHUHTEST**

10x STARKER RÜCKEN

**DIE BESTEN THERAPIEN, DIE BESTE VORSORGE,
DIE BESTE SOFORTHILFE – PLUS: ZWEI WORKOUTS**

**BIER, ZIEGEN,
HEAVY METAL**

**DIE VERRÜCKT-
TESTEN
YOGA-ARTEN**

8 BLITZ-REZEPTE

**ONE-POT-
MEAL MIT
PASTA**

**ALLZWECK-
WAFFE
KURZHANTEL:
WORKOUT, TIPPS,
PRODUKTE**

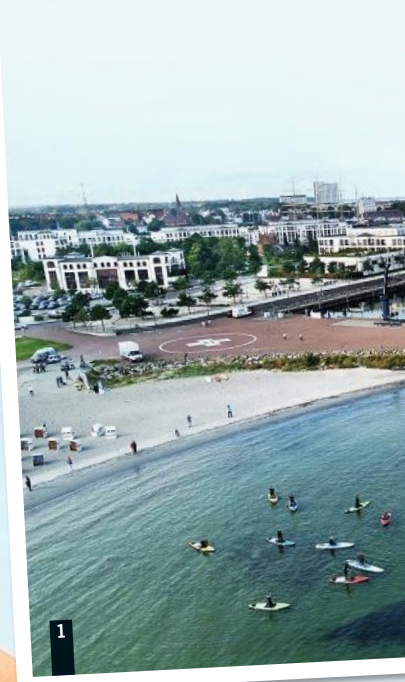
**GESUNDMACHER
HONIG**

**WIE GUT
IST SLOW
SEX?**



Das 2. Intersport-FitGesund-Event mit FIT FOR FUN in Warnemünde war ein Knaller. 350 Fitnessfans, 130 Kurse, Top-trainer und viel Spaß

JEDEN MUSKEL SPUREN



FITGESUND
EINE KOOPERATION VON
INTERSPORT **fit**
FOR FUN

SCHWERELOS
Bodyweight-Training
mit LeaLight – einer
der Höhepunkte
bei der Intersport-
FitGesund-Woche



FITNESSMEKKA
In Warnemünde trafen sich Fitnessbegeisterte für eine Woche Sport (1). Glückliche Teilnehmer nach dem Training mit LeaLight (2)

2



AUF DIE OHREN
Outdoor-Training mit Silent Touch: über Kopfhörer noch dichter verbunden mit LeaLight (3). Heftig: Power Dumbbell (4)

4



3

TEXT CORNELIA BRAMMEN

Nur die Möwe hört mein Seufzen. 6.40 Uhr, die Ostsee-Wellen klatschen gegen den Yachthafen in Warnemünde. Ich bin spät dran. „Good Morning Body Balance“ läuft seit zehn Minuten. Early Bird beim 2. FitGesund-Event von Intersport und FIT FOR FUN im Hotel Yachthafenresidenz Höhe Düne. Vier Tage Sport mit pur mit Top-Trainerinnen wie LeaLight von FIT FOR FUN, mit Fernanda Brandao, Rebecca Barthel oder mit Tatjana Pinto, einer der schnellsten Frauen Deutschlands. Dazu die neuesten Workouts, Outfits und Fitness-Tools zum Ausprobieren und 350 Sportbegeisterte.

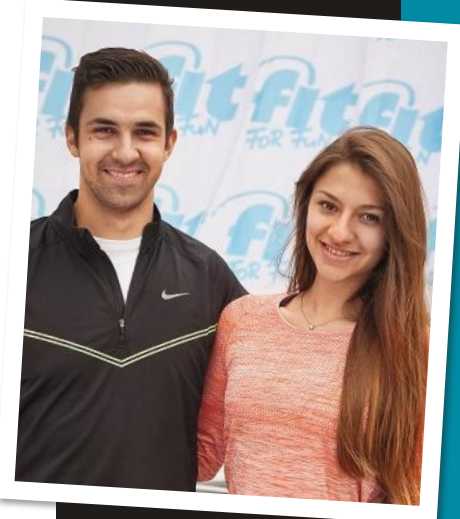
20 Frühaufsteherinnen und zwei männliche Teilnehmer drücken bereits

ihren Innenfuß in einen Tennisball, um die verklebten Faszien zu lockern. Alle, die hierhergekommen sind, wollen es wirklich wissen. Muskelaufbau, Dehnen, Ernährung, Bodyweight, Cycling, Langhantel, Crossfit, SUP, Yoga, Pilates – die FitGesund-Reise von Intersport deckt alles ab, was das Herz der Fitnessfans begehrt. Zur Extramotivation sind prominente Sportlerinnen, Models und Influencerinnen angereist. Barbara Meier, erste Gewinnerin von „GNTM“ und Skechers-Botschafterin, lässt sich in der Gruppe von Kaki Kadria, Rücken-, Faszien- und Osteoporose-Experte, in die Kniebeuge sinken. Sie ist megafit und echt gut im Training. Die ehemalige Marathonläuferin ist begeistert von der Vielfalt des Angebots: „Die Gruppe motiviert supergut, und man kann sehr viel ausprobieren.“

Fast 30 Kurse bietet die FitGesund-Reise täglich. Von Montag bis Donnerstag. Anreise ist Sonntag, Abreise Freitag. ▶

„DAS TEAM-FEELING HIER IST COOL. UND DASS MAN ALLES AUSPROBIEREN KANN“

TANITH UND RUNE, 21

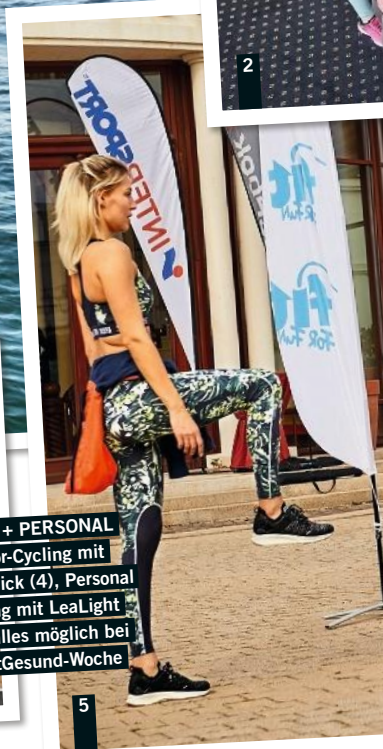




FUN UND FOOD
SUP (1) war der Hit
 in Warnemünde –
 und natürlich die
 Range an **FIT FOR**
FUN-Ice-Tea zum
Kosten (2)



2



CYCLE + PERSONAL
 Outdoor-Cycling mit
 Meerblick (4), Personal
 Training mit Lealight
 (5) – alles möglich bei
 der **FitGesund-Woche**

5



4

„Das Konzept wird super angenommen“, sagt Niko Lindauer, Chef der Veranstaltung. „Es ist ein rundes Paket an Information, Spaß und Herausforderung in einem fantastischen Ambiente.“ Viele Teilnehmer sind schon zum zweiten Mal nach Warnemünde gekommen, um ihren Körper vier Tage lang in alle Richtungen zu fordern.

Bis zu vier Kurse schaffen die meisten. Ich verbringe nach der „Good Morning Body Balance“ erst mal viel Zeit beim sagenhaften Frühstück. Dort treffe ich Rebecca Barthel, international bekannte Personal Trainerin. Schluss mit gemütlich! Statt in der Well-

nessanlage des Hotels lande ich mit 50 FitGesund-Teilnehmern in Rebeccas Kurs „Power Dumbbell“. ICH! Mein Gebiet ist Yoga. Ich schreibe über Beauty und meine Krafträume. Plötzlich liegen vor mir ein Stepper, darüber eine Langhantel und davor 16 Kilogramm in Scheiben. Grundgütiger, was ist hier los? Kopfhörer auf und rein ins Vergnügen. Denn das ist es:

Spaß am Trainieren. Den Körper spüren – nicht an morgen denken, auch wenn der Muskelkater grauhaft sein wird –, sich von der Energie erfassen lassen und Grenzen ausloten. Ich squate und planke, als hätte ich nie was anderes gemacht. Das ist der Gruppeneffekt, die Urlaubslaune, die super Stimmung hier an der Ostsee. Jeder wird da abgeholt, wo er oder sie sportlich steht. 21 ist die jüngste Teilnehmerin, Tanith Schmelzeisen von Sheloveseating. Die Bloggerin, Expertin für vegane Sporternährung und selbst mächtig fit, stemmt neben mir locker 16 Kilo. Der älteste Teilnehmer ist 70 und schwärmt von „Nordic Walking X-Trail“ mit Klaus Gruber. Und trotz vier Tagen Hardcoretraining ist bei der Abschlussgala die Tanzfläche voll. Höhepunkt: das FIT FOR FUN-Cover-Shooting. Einmal Covermodel zu sein – diese Chance nutzen viele Teilnehmer. Nächstes Jahr geht es übrigens in die Berge, zum Gut Brandelhof in Saalfelden. Vom 2. bis 7. September. Den Termin solltest du schon mal vormerken!



„DIESE REISE IST TOLL, WEIL SIE ALLE TEILNEHMER AUF JEDER INTENSITÄTSSTUFE FORDERT“
 SIMON, 28

FOTOS: DIRK SCHMIDT/FIT FOR FUN (7), PATRIK BORIELLO/KRISTIAN TURIC (O.L.)



INTENSIV
Martina (rechts) war die Gewinnerin des PT mit LeaLight (3). Durch die Reise hat sie ein neues Ziel: Krafttraining statt nur Laufen

Fit for Body



„FRAUEN MÜSSEN KEINE ANGST MEHR VOR MUSKELN HABEN. RAN ANS TRAINING!“

BARBARA MEIER, 30
(MACHTE IN WARNEMÜNDE SOGAR BEIM FIT-COVER-SHOOTING MIT)



EIN RUCKSACK VOLL FITNESS

Alle Teilnehmer bekamen ein besonderes Goodie

Für Pausen zwischen den Kursen gut gerüstet waren alle Teilnehmer der FitGesund-Woche mit ihrem Rucksack, denn er war gut gefüllt mit FIT FOR FUN-Food-Highlights: Chia-Zwieback, vegane Fitnessbären, Paleo Bites, My-smoothie und natürlich eine Ausgabe von FIT FOR FUN. Dazu ein Trinkbecher von Intersport sowie Proteine.

dm

Macht Muskelverspannungen Beine!

Unterstützt die Massage bei Muskelverspannungen nach dem Sport.

9,95 €
100 ml
(9,95 € je 100 ml)

DAS gesunde PLUS
Kosmetikum
Magnesium-Öl Spray
100 ml

- unterstützt die Massage bei Muskelverspannungen
- ideal nach dem Sport
- das Original aus der Zechstein-Mine

Mineralspray
100 ml

DAS gesunde PLUS

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Carl-Neuberg-Str. 1, 76185 Karlsruhe

Markenqualität einkaufen auf dm.de/dasgesundeplus