

NEUES AUS *Simmering*

**GRÜNER DIESEL AUS
WALDHACKGUT**

**ELFTER BEKOMMT
EINE DONAUINSEL**

**GEMÜSEBEET AUF
DEM FRIEDHOF**

**KÖST
LICH
SÜSSES
WIEN AUF
DEM TELLER**

Fitness XXL

**„ES GIBT KEINEN
UNSPORTLICHEN KÖRPER“**

**Im Fitnessstudio Elly Magpie ist jeder
willkommen – egal, was die Waage sagt**



„Sport ist für alle da“

Zu dick, zu dünn, zu klein, zu groß, zu ungedehnt – im Fitnessstudio Elly Magpie sind alle Wiener und Wienerinnen willkommen. Sport muss Spaß machen, lautet die Devise in der Dopplergasse.

Fotos: Christian A. Pichler (4)



Foto: Elly Magpie

Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining sowie Yoga und Pilates, wird bei Elly Magpie angeboten.

von
Katharina
Pirker

Arbeiten Sie auch schon an Ihrer Bikini-Figur? Gerade vor dem Sommer landen vor allem Frauen im Fitnesscenter, um auf einen perfekten Körper hinzuarbeiten. „Uns wird aber von Werbung und Medien eingetrichtert, wie ein schöner Mensch aussehen muss“, erklärt Elisabeth Axmann-Marcinkowski, die vor drei Jahren in Simmering ein Fitnessstudio eröffnete. Diät-Tipps gibt es von der 36-Jährigen keine. „Bei mir geht es um Bewegung. Ich will vor allem jene

abholen, die glauben, dass Sport nichts für sie ist.“ Sie selbst ist das beste Beispiel dafür, dass es nicht den einen Körper gibt, der als sportlich gilt. „Vor mehreren Jahren konnte ich mir nicht mal mehr meine Schuhe zubinden. Anfang 20 habe ich dann Kraftsport für mich entdeckt. Jetzt wiege ich gar nicht so viel weniger als damals, aber ich habe eine andere Körperzusammensetzung, mehr Muskeln.“ Gerade weil die Wienerin Trainerin ist und sich auf Social Me-

» Seite 16

ZENTRUM SIMMERING

Jetzt mit
**noch mehr Shops
und noch mehr
Auswahl!**

SUPER FAMILY SAMSTAG
3. Juni ab 10 Uhr

Logos: TED, Herbis, Müller M, and social media icons for Instagram and Facebook.

Körperwahrnehmung

Stell dich aufrecht hin und beobachte: Wie stehst du? Wie fühlt es sich an? Fällt dir etwas auf? Verlagere dein Gewicht von einer Seite zur anderen. Hast du das Gefühl, dass es auf einer Seite leichter ist als auf der anderen? Wenn ja, merke es dir. Hebe eine Ferse nach oben und lege sie wieder ab. Mach das gleiche mit der anderen Ferse und wiederhole es 5-mal pro Seite. Beuge deine Knie ein wenig, als würdest du in den Boden versinken und strecke deine Knie dann wieder durch. Wiederhole dies 5-mal. Hebe deinen Kopf und schaue gegen die Decke und danach wieder zu Boden. Wiederhole die Bewegung 5-mal. Zum Schluss nimm dir nochmals einen Moment und beobachte, wie du jetzt stehst. Hat sich etwas verändert?



Foto: Christian A. Pichler

» dia präsentiert, muss sie sehr genau darauf achten, wie sie Übungen vorzeigt. „Leute sind bei mir viel kritischer, weil ich mehrgewichtig bin. Schaut es auf Fotos so aus, als ob ich das Training nicht korrekt mache, bekomme ich negative Kommentare.“

Weißer Schäferhund „Mael“ übernimmt die Begrüßung

Genau dieser viel kritischere Blick und die sehr schmerzlichen Bemerkungen gegenüber Menschen mit mehr Kilos auf der Waage hindert diese Gruppe, Bewegung zu machen. „Viele erzählen mir, dass sie schon vor der Tür in der Dopplergasse ge-

standen sind und wieder umkehren wollten, weil sie einfach keine gute Erfahrung mit Sport gemacht haben. Besuchen sie andere Kurse, passiert ihnen sehr oft, dass sie schief angesehen werden, weil sie eine Übungen nicht können oder einfach nicht bis zum Schluss durchhalten. In meinen Stunden kann jeder auf sich schauen und nicht zur Nachbarin.“ Das Fitnessstudio ist für viele zu einem Wohlfühlort geworden. „Manche fahren sogar eine Stunde hierher, um bei mir oder meinen Trainern und Trainerinnen Sport zu machen. Aber vielleicht liegt es auch an „Mael“, lacht die Wienerin. Neben Hanteln, Matten und Medizinbällen

Entspannter Nacken

Lass deine Schulter locker und nimm drei bewusste Atemzüge. Führe danach dein Kinn zur Brust und bewege dich, bis dein Blick über die linke Schulter führt. Kippe nun deinen Kopf, als würdest du dein Ohr auf die Schulter legen wollen. Nun solltest du eine Dehnung spüren. Verbleibe hier kurz und strecke dein Kinn danach zur Decke und zeichne einen Halbmond in der Luft, bis dein Blick über die rechte Schulter führt. Zieh dein Kinn nun wieder nach unten und wandere entlang deiner Brust zur Mitte zurück. Wiederhole die Übung 2-mal und baue danach einen Richtungswechsel ein – und vergiss die rechte Seite nicht.



Fotos: Christian A. Pichler

gehört der schneeweiße Schäferhund zum Inventar des Studios. „Ich habe diese Rasse bewusst ausgewählt. Sie wird sehr oft als Therapiehund verwendet. Wenn dann alle Frauen auf den Matten sind, geht ‚Mael‘ von Teilnehmerin zu Teilnehmerin und begrüßt alle.“

Wer sich unter dem Training von Elly Magpie eine gemütliche Bewegungsstunde vorstellt, hat sich getäuscht. „Klar, jeder macht die Übungen in seinem Tempo und so gut es einem der eigenen Körper erlaubt. Aber wenn ich sehe, dass eine Person die Bewegung intensiver oder schneller ausüben kann, dann motiviere ich sie schon.“ Auf dem Stundenplan stehen unter anderem die Kurse First Move für alle Anfänger. Im Programm Next Move werden Ausdauer- und Kraftübungen auf das nächste Level gebracht. Wer etwas für seine Gelenke machen will, besucht den Kurs Mobility & More und für Entspannung und Kraft sorgt die Einheit Yoga, Pilates & More.

Derzeit gilt das Angebot nur für Frauen. „Ich habe immer wieder Anfragen von Männern, es sind noch zu wenige, dass ich solche Stunden anbieten kann. Dafür sind unsere Partner-Trainings sehr beliebt.“

Nicht nur in ihrem Studio macht Elisabeth Axmann-Marcinkowski darauf aufmerksam, dass man nicht die Stange mit perfektem Körper hochklettern muss, um als sportlich zu gelten. Auf Podiumsdiskussionen erklärt sie, dass es sehr voreilig ist, wenn man einen Menschen mit Mehrge-

wicht als ungesund abstempelt. „Gesundheit hat nicht alleine mit Gewicht zu tun, sondern unter anderem mit der Psyche, mit diversen Biomarkern wie Blutwerten und so weiter. Mittlerweile sind wir mit dem Bodyshaming (Körperbeschämung) so weit, dass Kinder nicht mehr auf Sportwoche fahren wollen, weil sie Angst haben, dass ihr Körper negativ kommentiert wird“, weiß die Trainerin.

Auch Eltern können hier ein Vorbild sein, wenn sie ihren Kindern zeigen, dass es nicht die perfekte Bikini-Figur gibt – auch wenn Medien es uns so eintrichtern. Sport soll in erster Linie Spaß machen! ■

Tipp!

Alle Infos zum Fitnessstudio und alle Klassen online abrufbar: www.ellymagpie.fitness

Frühling und Sommer beim Pistauer

Die Gartensaison hat begonnen – zum Platz nehmen, Genießen und Relaxen lädt der einzigartige Gastgarten ein. Hier trifft man wieder auf die weit über Simmering hinaus bekannte Gemütlichkeit der Gaststätte Pistauer.

Ausgezeichnete gutbürgerliche Küche, eine tolle Wochenkarte, eine Speisekarte mit Raffinesse und dazu ein gut sortiertes Weinangebot, das sind die Zutaten für Ihr Wohlbefinden.

Die echt Wiener Atmosphäre, das abwechslungsreiche Angebot und die Betreuung durch fachkundiges, freundliches Personal lädt jeden Gast zum Verweilen ein.

Genießen Sie jetzt die Schmankerl-Wochen mit Spargel und Eierschwammerl.

Radfahrer sind ebenfalls herzlich willkommen um die Simmeringer Gastfreundschaft zu genießen.



Ein gemütlicher Gastgarten lädt zum Verweilen im Simmeringer Traditionslokal ein.

Gaststätte Pistauer

1110 Wien, Ravelinstraße 3, Telefon: (01) 767 25 10, Fax: (01) 769 63 73

E-Mail: gaststaette@pistauer.at, www.pistauer.at

VIELE PARKPLÄTZE! SEPARATES STÜBERL!



Foto: Christian A. Pichler

Körpermitte trainieren

Setz dich so auf, dass deine Fußsohlen zur Gänze den Boden berühren und du den Kontakt während der Übung nicht verlierst. Nun aktiviere deine Körpermitte und lehne dich so weit zurück, bis du ein leichtes Kribbeln in deinen Bauchmuskeln spürst. Verbleibe 5 bis 10 Sekunden in dieser Position und ziehe dich danach über deine Körpermitte wieder in eine aufrechte Position zurück. Wiederhole die Übung 5-mal.

Rizi
...meine Gärtnerei!

Freude schenken mit Blumen!

Kaiser-Ebersdorferstr. 228
1110 Wien
Tel/Fax: 01 768 04 30
info@rizi.at www.rizi.at

Öffnungszeiten
MO-FR 7:30 bis 18:30 Uhr
SA 9:00 bis 17:00 Uhr