

Nachrichten

Sexy Sommersprossen



Viele Frauen hassen sie, dabei ergab eine Umfrage: Jeder dritte Mann findet Sommersprossen bei Frauen sehr sexy.

Mach mal halblang!

Trend-Röcke sind diese Saison weder kurz noch lang, sondern halblang. Midi heißt die angesagte Länge – und die ist ein wahrer Figur-schmeichler. Die A-Linie kaschiert nämlich kleine Pölsterchen und kräftige Oberschenkel.

Fleischlose Sternekeiche



Andi Schweiger ist nicht nur sensationeller Sternekeich, sondern auch begeisterter Hobbygärtner. Nach dem Motto: Frisch vom (eigenen) Beet auf den Teller, hat er jetzt ein komplett fleischloses Kochbuch auf den Markt gebracht. „Vegetarisch mit Leidenschaft“, ZS Verlag, 24,95 Euro.

Makellose Hände



Die Time to Smooth Age Perfecting Handcreme von Ahava ist eine intelligente All-in-one-Lösung für die Hände: Sie soll Pigmentflecken beseitigen, den Hautton ebnen, die Widerstandskraft erhöhen und Alterserscheinungen mindern. 75 ml, 22,50 Euro.

BERLINER KURIER Fragen? Wünsche? Tipps?
Tel. 030/23 27 56 98 (Mo.–Fr. 10–15 Uhr)
E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de



Keine Angst vor Kraft

Foto: Sabine Gudath

Krafttraining macht nicht männlich, sondern schlank und fit!

Von LISA STEINER

Wir Frauen lieben Ausdauersport, an Hanteln oder Geräte wagen wir uns aber meist viel zu selten. Mit ein Grund: Die immer noch vorherrschende Angst, durch zu viel Training unweiblich zu wirken. Warum das Quatsch ist – und wie auch Sie Spaß am Krafttraining finden lesen Sie hier!

Kathi (32) ist unter anderem Fitnesstrainerin bei Holmes Place. Dass sie beim Krafttraining den männlichen Kollegen um nichts nachsteht, sieht man der quirligen

Berlinerin auf den ersten Blick aber nicht an. Grund dafür sind hormonelle Unterschiede zwischen Mann und Frau. Das „Männerhormon“ Testosteron ist für den Muskelaufbau maßgeblich – der weibliche Körper produziert es allerdings nur in sehr geringem Ausmaß. Daher: Keine Angst vor Kraft – Sie werden auch durch hartes Training niemals männlich wirken!

Auch, dass Muskelaufbautraining dick macht, ist ein Mythos. Das Gegenteil ist der Fall: Zwar baut Frau durch gezielte Übungen mit viel Gewicht Muskelmasse auf. Gleichzeitig nimmt

aber der Fettanteil im Körper ab. Selbst, wenn die Waage anfänglich mal ein halbes Kilo mehr anzeigt, auf lange Sicht macht Krafttraining schlank. Unsere



Muskeln sind nämlich kleine Verbrennungsmotoren. Je mehr Muskelmasse wir haben, desto mehr Fett verbrennen wir. Sie haben jetzt so richtig Lust auf Krafttraining? Unsere Übersicht der Trainings-Typen verrät, welches Training am besten zu Ihnen passt!

„Body Pump“ – gemeinsam zum Ziel

Typ: GRUPPE, aber HART
Richtig effektiv, zeitsparend und motivierend: Langhantel-Training in der Gruppe. Derartige Programme sind in den meisten Sportstudios Standard. „Holmes Place“ am Gendarmenmarkt bietet etwa täglich „Body Pump“ an. Das Trainingsprogramm be-

steht aus zehn Übungen für die zehn wichtigsten Muskelgruppen. Das Konzept stammt vom Anbieter „Les Mills“ aus Neuseeland und ist nach einer Olympia-Legende benannt. Die Trainer werden weltweit gleich ausgebildet, müssen regelmäßig Qualitätschecks bestehen: www.lesmills.com

Welcher Trainings-Typ sind Sie? Der KURIER hat die Übersicht!

Typ: OUTDOOR

Sie lieben frische Luft und Training ohne Firlanz und Klimbim? Auch draußen können Sie Ihre Muskeln so richtig aufpöppeln. Egal, ob im Wald oder mitten in der Stadt – wie hier am Gendarmenmarkt –

Krafttraining ist überall möglich. Liegestütze auf der Parkbank, Klimmzüge am Baum und Ähnliches lässt sich in jedes Lauftraining einbauen. Gruppentraining wird unter dem Namen „Boot Camp“ angeboten, etwa von: www.citybootcamp.de

Sportlehrerin Kathi (32) und Ex-Sprinter und Trainer Kofi wissen: „Krafttraining ist wichtig. Vor allem für Frauen ab 30! Denn so bleiben sie fit, schlank und gesund!“



Alles im Griff – Hanteln haben's in sich

Typ: KLASSISCH

Sie trainieren am liebsten in aller Ruhe, schätzen aber auch Abwechslung? Hantel-Training könnte genau das Richtige sein. Anders als beim Gerätetraining bieten Hanteln eine nie endende Fülle an Übungsvarianten.

Das setzt neue Reize für die Muskulatur. Und: „Sogar ich krieg' davon manchmal Muskelkater“, gesteht Fitness-Coach Kathi. Den richtigen Umgang mit Hanteln und die Übungen lernen Sie am besten von den Trainern im Gym!

Kofferpacken leicht gemacht

Was nehme ich mit in den Sonnenurlaub?

Leben & Stil



Von Insa Candrix, Stylistin und Trend-Scout

Damit das Kofferpacken nicht in Stress ausartet, hängen Sie Ihre Lieblingskleidungsstücke schon ein paar Tage vor der Reise raus, dann bekommen Sie ein Gespür für geeignete Kombinationsmöglichkeiten.

Für den Flug ist Zwiebel-Look sinnvoll, das heißt eine alltags-taugliche Sommerhose kombiniert mit Shirtbluse, leichter Steppjacke oder Weste mit Kurzmantel darüber. Sneaker sind hierzu die perfekten Begleiter. Eine mittelgroße Handtasche wird zum Handgepäck und dahinein gehören leichtere

Schuhe, die Sie bei Ankunft im Warmen wechseln können und ein bis zwei Sonnenbrillen, sowie ein Sommerhut oder eine schicke Base-Cap.

Und was kommt in den Koffer? 2 weitere Sommerhosen, 1 abendtaugliches Kleid max. Knielang, 1 leichter Strickblazer, 3 Blusen, 2 Shorts und/oder Sommerkleider, 4 Shirts, die tagsüber sowohl sportlich leger, als auch abends zum Strickbla-

zer kombiniert werden können, 2 Bikinis oder Badeanzüge mit passenden Pareotüchern, Unterwäsche, 1 Paar Sneaker, 1 Paar offene Sandalen, 1 Paar Ballerinas, 1 Paar Schuhe mit hohem Absatz, 1 Paar Flip-Flops, denn mit unterschiedlichen Schuhen sieht Ihre Garderobe immer anders aus und eine kleinere Handtasche sollte für den Abend nicht fehlen, 2 Tücher, 1 Gürtel der farblich zu allen Hosen passt, 2 Sonnenbrillen, ein bisschen Schmuck, Sommerhut-/Base-Cap, Strandtasche, Sonnenschutz, Bücher ... Nehmen Sie keine unzusammenhängenden Einzelteile mit, sondern achten Sie darauf, dass vieles untereinander kombinierbar ist.



Einfach – ran an die Maschinen!

Typ: GERÄTE

Sie vertrauen am liebsten auf bewährte Strategien und kommen so beständig ans Ziel. Dann ist Gerätetraining genau das Richtige. Zwei bis drei Mal pro Woche sollten Sie sich allerdings unbedingt Zeit nehmen.

Denn: Auch Bewährtes wirkt nur, wenn man konsequent ist. Damit Sie auch richtig und effektiv trainieren, lassen Sie sich von einem Trainer einen Übungsplan erstellen. Das ist üblicherweise im Mitgliedsbeitrag inkludiert!



Musik lässt auch die Muckis so richtig tanzen

Typ: GRUPPE – MUSIK

Aerobic-Kurse zählen zum Bedauern vieler ja nicht zum Krafttraining. Wer gruppendynamisches Training mit Abwechslung schätzt, probiert am besten Bauch-Bein-Po oder „Body Shape“-Stunden verschiedener Trainer durch. Denn manche legen den Fokus mehr auf Krafttraining als andere, so etwa auch Kathi: „Frauen brauchen Kraft! Auch die Bikinifigur kommt nicht am Crosstrainer, sondern durch hartes Training!“
Geheimtipp: Kathi gibt Stunden im „Holmes Place“ am Potsdamer Platz.