

KOPF AUS, MUSIK AN!

Redaktion: Joachim Scheible

Ein eigener Pool gibt Ihnen die Möglichkeit, sich körperlich fit zu halten und sich rundum besser zu fühlen. Denn kaum etwas ist gesünder, als sich im Wasser zu bewegen. „Vitality Coach“ Carmen Drebinger inspiriert Sie dazu! Und: Wir stellen Ihnen topaktuelle Gegenstromanlagen vor.



Foto: Poolprofi AG



„WASSER FORMT DEN KÖRPER“

MACHEN SIE IHREN POOL ZU IHRER EIGENEN FITNESSSTATION! DAS IST DAS KONZEPT VON „EINE KLEIDERGRÖSSE WENIGER IN ZWEI TAGEN“ VON CARMEN DREBINGER. IM INTERVIEW ERKLÄRT SIE, WAS DAHINTERSTECKT.

S+S: Frau Drebinger, Sie bezeichnen sich als „Vitality Coach“. Was steckt dahinter?

Drebinger: Ich bin „Vitality Coach“ nach Dr. F.X. Mayr. Das ist mir ganz wichtig, weil es eine intensive Ausbildung mit medizinischem Ansatz beinhaltet und nicht einfach nur Ergebnis eines der vielen Schnellkursverfahren ist.

S+S: Wie sind Sie dazu gekommen?

Drebinger: Eigentlich bin ich gelernte Einzelhandelskauffrau, Fachkosmetikerin und Visagistin und war viele Jahre für große Firmen im Außendienst tätig. Nach zwei Schwangerschaften verschärfte sich mein Blickwinkel tiefer in die Bereiche Gesundheit, Persönlichkeit, Wellness und Sport. Und ich erlebte viele Situationen, in denen ich wertvolle Lebenserfah-

ung sammeln durfte, mir einen neuen Wissensschatz erwarb und somit ein total neues, positives Leben begann.

S+S: Gab es einen Schlüsselmoment?

Drebinger: Nach meinen Schwangerschaften wog ich plötzlich bis zu 35 Kilogramm zu viel. Ich fühlte mich im falschen Körper gefangen, machtlos, hoffnungslos und erschöpft. Ich machte Diäten, nahm ab und wieder zu, aber je mehr ich machte, umso anstrengender wurde es. Das hat mich total frustriert.

S+S: Was haben Sie daraus gefolgert?

Drebinger: Ich dachte, dass es noch etwas Anderes geben muss, das den Körper dauerhaft schlank und fit hält. Zuerst bildete ich mich zur Wellness-Massagetherapeutin aus, in Ayurve-

da, als Lipologin und dann kam ich zum „Vitality Coach“ Dr. F.X. Mayr. Er stellte mich und meinen Körper in ein völlig neues Licht.

S+S: Was haben Sie daraufhin unternommen?

Drebinger: Es begann mit Zumba, Tanzen und Fitness nach lateinamerikanischen Rhythmen. Es fühlte sich immer gut an, wie ein Kurzurlaub. Nach vier Monaten begann ich eine Ausbildung und übernahm Kurse auch in „Aqua Zumba“. Das ist ganz anders als „Aqua Gym“ und Aquafitness und bis heute höre ich Teilnehmer sagen: „Das geht zu schnell, das ist zu kompliziert, ich komme nicht mit.“ Also sage ich immer zu Beginn meiner Kurse: „Kopf aus – Musik an!“ – einfach machen und nicht denken. Meine Kurse waren dadurch sehr beliebt und übergeliebt. Und ich erweiterte mein Portfolio in eine, wie ich es nenne, „Gesundheitsallianz“. Zur Aquafitness kamen noch die Themen „Facereading“, Stoffwechsel, orthomuskuläre Medizin und Säure-Basen-Haushalt hinzu. Dieses Wissen, kombiniert mit der „Drebinger-Methode“, führt zur Wohlfühl- und Topfigur in nur zwei Tagen. Das ist eine Sensation!

S+S: Was macht das Medium Wasser in puncto Fitness Ihrer Ansicht nach aus?

Drebinger: Im Wasser ist man schwerelos, es trägt einen quasi und man wiegt nur zehn Prozent des eigenen Körpergewichts. Das ist ideal

auch für Menschen mit mehr Kilos, sogar für Schwangere oder Menschen mit Einschränkungen. Man ist ultraleicht, was im Wasser viel mehr an Bewegung ermöglicht als an Land. Der Wasserwiderstand dient sich wie eine unsichtbare Hantel an. So baut man einen Muskel zwei Mal schneller auf als an Land. Aber es geht noch tiefer: Wasser ist gelenkschonender und formt den Körper ganz individuell, die inneren Organe werden gleichzeitig entlastet, massiert und die Lymphe aktiviert. Damit wird die Körpersilhouette reduziert. Was also ist gesünder als Wasser?

S+S: Sie haben auch das Eliteprogramm „Eine Kleidergröße weniger in 2 Tagen“ entwickelt. Erzählen Sie uns die Geschichte dahinter.

Drebinger: Eines Sommers sah ich ein Traumkleid und wusste, das soll mein Silvesterkleid für die gebuchte Kreuzfahrt Ende des Jahres sein. Doch dieses Kleid gab es nur noch einmal und nur noch in einer Größe, die ich nicht hatte. Ich kaufte es aber trotzdem und wusste, ich brauche eine Reduzierung an der Körpersilhouette von vier bis sechs Zentimetern, damit es locker und schön sitzt. Aber auf das



Foto: Johanna Kuttner

leckere Essen wollte ich auch nicht verzichten und so sagte ich mir: „Shape Dich im Wasser schlank!“ Am 30. und 31. Dezember legte ich an Bord eine extra Schicht Aquafitness ein und arbeitete an den Problemzonen Bauch, Taille und Po, um direkt dort zu modellieren. Und es klappte! Mein Kleid passte mir so gigantisch gut, ich musste auf nichts verzichten und hatte auch noch Spaß und Freude im Wasser! Nach dem Fünf-Gänge-Menü saß das Kleid immer noch wie angegossen. Mit weiteren Spezialübungen im Gepäck ging es wieder nach Hause und das Konzept „Eine Kleidergröße weniger in 2 Tagen“ und die „Drebinger Methode“ waren geboren. Übrigens: Man kann mich auch privat für die „Drebinger-Methode“ und für Übungen am eigenen Pool buchen!

S+S: Frau Drebinger, vielen Dank für die Einblicke und das Gespräch!



INFO KOMPAKT

Carmen Drebinger

Bodyforming & Beauty,
Hauptstr. 44, 91074 Herzogenaurach,
Tel.: 0176/24651369,
www.bodyforming-beauty.de

Auf der folgenden Doppelseite stellt Carmen Drebinger vier Übungen für die Umsetzung im eigenen Pool vor. →

Anzeige

BINDER

Einfach MEER für Ihren Pool.

Die **Nr.1**
MADE IN GERMANY

DAS ORIGINAL VON BINDER ...
... mit patentierter **Turbinentechnologie** erzeugt eine einzigartige naturnahe Strömung. Für alle Ansprüche – für jeden Pool.

MecaTec
Drive Made in Germany

HydroStar
Die Turbinenschwimmanlage

EasyStar
Die Nachströmung

binder24.com

Facebook, Instagram, YouTube icons and QR code.



Foto: Poolprofi AG

Eine fruchtbare Zusammenarbeit besteht zwischen Carmen Drebinger und der Poolprofi AG aus Laufen in der Schweiz. Dort präsentiert sie ihr Programm regelmäßig. Im Bild mit Rolf Richterich und Silvia Fürst, den Machern der Poolprofi AG.

STELLEN SIE SICH im Wasser hüftbreit hin. Die Knie bleiben locker und sind nicht durchgestreckt. Der Bauch ist fest angespannt und in den Händen halten Sie die Gewichtsscheibe (im Fachjargon „Disc“). Die Hände versuchen, die „Disc“ ins Wasser nach unten zu drücken, quasi gegen den Wasserdruck. Der Unterkörper und die Beine drücken in die Gegenrichtung nach oben mit den angewinkelten Beinen – wie ein Frosch im Wasser, daher der Name „Frog“.

Die angewinkelten Beine dürfen so hoch springen wie möglich. Die Steigerung dieser Übung ist zum einen die Frequenz und die Wiederholung dieser Übung von 10 auf 20, 30, 50 oder sogar auf 100 Mal hoch. Es ist eine Ganzkörperübung, da Bauch, Beine, Po und Arme trainiert werden. Das Schöne daran ist: Im Wasser ist der Mensch ultraleicht und dadurch springt man wie eine Feder auf und ab – und zack, gelingen einem leicht 50 Sprünge im Nu!

Foto: Carmen Drebinger



ÜBUNG 1: „FROG MIT DISC“



Foto: Poolprofi AG

EINE POOLPARTY, die fit macht! Schalten Sie die Musik an und den Kopf aus, denn mit Anstrengung wird es schwer und macht weniger Spaß! Doch Spaß und Freude sind die wichtigsten Voraussetzungen in der „Aqua Power Fitness“! Viele Menschen sind nämlich viel zu kopflastig und lassen sich zu wenig „blind“ in diese Sportart ein. Es geht auch nicht darum, es hundertprozentig richtig zu machen und perfekte Bewegungen einzuüben. Vielmehr geht es einfach nur darum, es überhaupt zu machen und dabei aus sich herauszugehen.

„Aqua Zumba“ ist Wassergymnastik mit Tanzelementen zu lateinamerikanischen Klängen. Dabei wird die Muskulatur gestärkt, die Ausdauer verbessert und es werden jede Menge Kalorien verbrannt. Mit Vollgas geht es in diesem Workout an lästige Fettpölsterchen und zwar ohne die Gelenke zu sehr zu beanspruchen. Denn wie gesagt: Im Wasser sind wir Menschen federleicht! Und allein durch die mitreißende Musik fällt es bei dieser Übung leicht, negative Vibes und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Setzen Sie die Arme und Beine gleichzeitig ein und intensivieren Sie die Tanzbewegungen sukzessive. Nach dem Motto: hard, harder, hardest! Aber immer mit einem Lächeln im Gesicht, das ist die wichtigste Regel.

Denken Sie immer daran: Ihr Pool ist viel mehr als nur eine Wellnessoase und für die Entspannung mit der ganzen Familie zuständig. Mit Übungen wie dieser sorgt er nicht nur für Urlaubsfeeling, sondern hält Sie nachhaltig fit und gesund!

ÜBUNG 3: „AQUA ZUMBA“



Foto: Poolprofi AG

ÜBUNG 2: „AQUA POWER FITNESS“



Foto: Poolprofi AG

STEHEN SIE mit geschlossenen Beinen im Wasser und bringen Sie mit Schwung Ihren Körper in die horizontale Lage. Mit ausgestreckten Beinen kommen Sie wieder zurück in den Stand. Dann kommt die andere Seite dran. Das machen Sie in abwechselnder Richtung 10 auf 20 Mal bis 30 Mal hoch und erhöhen auch hier die Frequenz. Das bringt Kondition und Ausdauer! Das ist Workout für den

ganzen Körper, denn hier werden vor allem Bauch, Beine und Po trainiert. Das Schöne ist auch hier, dass das Wasser Sie trägt, weil Sie im Wasser federleicht sind. Denn Wasser erzeugt einen natürlichen Widerstand. Dadurch kostet jeder Schritt zwar etwas mehr Kraft, dafür werden die Muskeln gestärkt. Mein „Aqua Power Fitness“ ist ein sehr intensives, tiefwirkendes und trotzdem mit ganz viel Spaß verbundenes

Training, das diese Ergebnisse liefert, weil nichts dem Zufall überlassen wird, sondern genau diese Spezialübungen an den Problemzonen angesetzt werden. Bei meinen Kursen, auf Reisen, in Hotels oder auf Kreuzfahrtschiffen unterhielt ich mich oft mit Privatpoolbesitzern und es fiel mir auf, dass die wenigsten wissen, was sie mit Ihrem Pool alles machen oder anstellen können, um damit ihrer eigenen Gesundheit und Figur was Gutes tun zu können.

So kam mir die Idee, mit Poolfirmen in Kooperation zu treten, um deren Kunden das Wissen dazu zu ermöglichen. Denn die wenigsten machen ihren Pool zur Fitnessstation, um ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Viele wissen nicht, dass das mit wenig Zeitaufwand verbunden ist. Neben der „Aqua Power Fitness“ erhält man mit der „Drebinger-Methode“ außerdem Wissen für die Nachhaltigkeit rund um die Ernährung, die Esskultur, die „Work-Life-Balance“, biochemische Zusammenhänge sowie Tipps und Tricks, von der Theorie in die Praxis durchzustarten.

ÜBUNG 4: „GLASKLARER STAND“



Foto: Johanna Kuttner

BEI DIESER ÜBUNG sind der gesamte Rumpf und die Beine im Einsatz. Sorgen Sie für einen guten Stand im Wasser, ziehen Sie den Bauch fest an und achten Sie auf eine gute Balance aus der Körpermitte heraus. Bringen Sie das rechte Bein durchgestreckt in die horizontale Lage. Dieses können Sie nun einmal nach hinten durchs Wasser gleiten und nach vorne durchziehen. Achtung: Die Mitte ist hier ge-

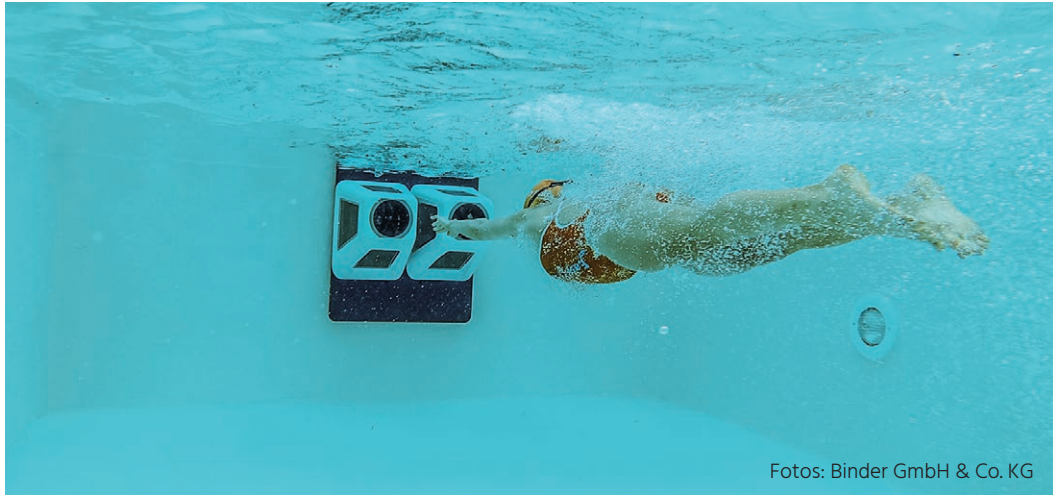
fragt und es braucht eine gute Körperspannung, um das Bein nach hinten weg und vor allem mit Kraft nach vorne zu bringen. Dann wechseln Sie das Bein. Wenn es wackelig wird, halten Sie sich ruhig am Beckenrand fest, um sich einen stabilen Halt zu gewährleisten. Bei dieser Übung wird vor allem der Bauch sehr gut trainiert und auch die Beine. Innen- und Außenpartie und der Po werden „knackig“ ge-

formt. Außerdem aktiviert diese Übung die Lymphe und die Muskeln werden tief und schön aufgebaut. Hüfte und Taille werden ebenso schön modelliert.

Bei dieser Übung arbeitet man enorm mit dem Wasserstand. Es sieht so „easy“ aus, doch man unterschätzt leicht, wieviele Muskelstränge es sind und wie tief sie greifen. Diese Wirkung zeigt sich an schön geformten Beinen, dem Bauch (der ist hier oft im Weg, aber gut so, so wird er wegbewegt!) und dem Po. Achtung! Je stabiler der Halt, desto einfacher und gelenkschonender ist die Ausführung! Dies ist eine der Megaübungen aus dem Programm „Eine Kleidergröße weniger in 2 Tagen“. Tipp: Scannen Sie den QR Code für bewegte Anregungen auf Youtube!



Leistungssportlich geht's auf den folgenden Seiten zu: Wir stellen Ihnen aktuell relevante Gegenströmungen für den optimierten Schwimmsport vor. →



Fotos: Binder GmbH & Co. KG

GESUND DURCH DIE KRAFT DES WASSERS

Schwimmen fördert nicht nur den Muskelaufbau, es stärkt auch das Immunsystem. Diese wertvolle Erkenntnis lässt sich durch die Turbinenschwimmanlage von Binder optimal umsetzen. Damit ist selbst in kleinen Pools ein effektives Training möglich – sowohl mit der fest installierten „HydroStar“ (oben) als auch mit der Nachrüstanlage „EasyStar“ (unten). Ihre Strömung ist stark und sparsam und trägt den Schwimmer, sodass er nicht ständig die Balance halten muss und sich ganz auf seine Technik konzentrieren kann. Mit einer App können auch individuelle Trainingsprogramme und -statistiken erstellt werden: So speichert sie die geschwommene Strecke und die dafür benötigte Zeit. Die Anlage ist in verschiedenen Ausführungen mit Fördermengen von 160 bis 1200 m³ Wasser pro Stunde erhältlich. www.binder24.com



Foto: Schmalenberger GmbH & Co. KG

FITNESS FÜR JUNG UND ALT

Vom entspannten Brustschwimmen bis zum sportlichen Kraulen; einfach schwimmen, ohne am Beckenende wenden zu müssen: Die Gegenstromanlage „Xanas“ von Fluvo bietet Fitness und Wellness für Jung und Alt oder für die ganze Familie. Die „Xanas“ erzeugt Volumenströme von 42 bis 72 m³/h beziehungsweise von 700 bis 1200 l/min bei Strömungsgeschwindigkeiten zwischen 1,15 und 2,0 m/s. Beleuchtete Sensortaster mit visueller Rückmeldung oder Drehgriffe erleichtern die Bedienung sowie die individuelle Regulierung des Gegenstroms. Die tropfenförmigen Lochraster, das Markenzeichen der „Xanas“, saugen das Wasser an. Sie ist in hochwertigem Edelstahl oder in stabilem Kunststoff erhältlich. Auch ein nachträglicher Einbau ist möglich. www.fluvo.de

Weiter auf Seite 67 →

LEISTUNGSORIENTIERTES WORKOUT

In exklusivem „BWT Design“ ist die Turbinenschwimmanlage „Speck Badujet Turbo Pro“ bei Procopi erhältlich. Durch ein im Becken bündig eingebautes Einbaugehäuse wird mittels Propellertechnologie Wasser über eine Düseneinheit angesaugt und ins Becken zurückgeführt. Sie ist zum Wandeinbau in alle Beckenarten außer Rundbecken geeignet. Angetrieben wird das System mit einem lüfterlosen und vollvergossenen Permanentmagnetmotor. Die Anlage fördert bis zu 350 m³/h, die Leistung ist über Sensortasten regelbar. Eine Fernbedienung ist im Lieferumfang enthalten. Somit ist sie für leistungsorientiertes Workout, zur Entspannung, Reha-Training, Fitness oder zum Freizeitspaß geeignet. Die „Badujet Turbo Pro“ besteht aus zwei Einbausätzen: Montagesatz und Antriebssatz. Man kann zwischen zwei Designblenden wählen. www.procopi.com



Fotos: Speck Pumpen Verkaufsgesellschaft GmbH,
Procopi Deutschland GmbH

Anzeige

Paradiso[®]
Elegante Poolüberdachungen



QUALITÄT MIT ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

POOLÜBERDACHUNGEN

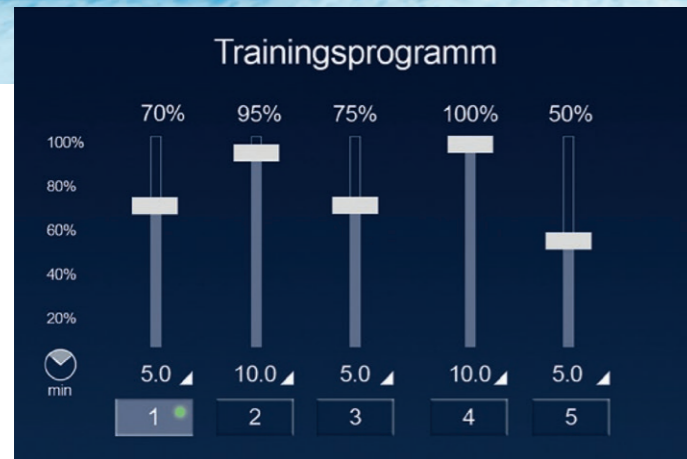
- Führung ohne Bodenschienen
- Hagelsicher durch Sicherheitsglas (VSG)
- Schiebetür in jedem Element möglich

Mehr Infos: www.Paradiso.TV





Fotos: Ospa Schwimmbadtechnik



TRAINIEREN WIE DIE PROFIS

Die Gegenstromanlage „Ospa-PowerSwim 3.5“ bietet die Möglichkeit, einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Neben der sportlichen Herausforderung kommen aber auch das ruhige Schwimmen und der Spaßfaktor für die ganze Familie nicht zu kurz. Die Leistung ist stufenlos regelbar, idealerweise beträgt die Strömungsgeschwindigkeit des Wassers bis zu 1,5 m/s. Die gleichmäßig längs gerichtete Strömung wird verstärkt, indem das Wasser an der den Düsen gegenüberliegenden Seite des Schwimmbeckens angesaugt wird. Bis zu sechs persönliche Trainingsabläufe mit jeweils fünf nacheinander ablaufenden Leistungsstufen lassen sich speichern. www.ospa.info



Foto: Klafs GmbH & Co. KG

UND ANSCHLIESSEND IN DIE SAUNA

Von Aquafitness in Vollendung kann man eigentlich nur sprechen, geht es nach dem Wassersport in die Sauna, um die Muskulatur zu entspannen und zu lockern. Ideal hierzu ist die Gartensauna „Talo“ von Klafs. Sie ist als variables Baukastensystem und mit flexibler Ausstattung vielseitig einsetzbar. Die „Talo“ (finnisch: Haus) besteht aus einzelnen Modulen, die individuell angeordnet werden können und sich auch in Breite und Tiefe auf Wunsch im Rasterystem vergrößern lassen. Ob mit Ruheraum oder zusätzlicher Terrasse – den Erweiterungen sind kaum Grenzen gesetzt. Flexibel im Einsatz fungiert sie als Außensauna, Wellnessort, Poolhaus oder einfach nur als Gartenhaus. www.klafs.de



Anzeige

Zeit für Luxus



Foto: Uwe Jetstream GmbH

KRAFTVOLLE STRÖMUNG FÜR HÖCHSTLEISTUNGEN

Die Hochleistungsanlage „uwe JetStream TriVA“ funktioniert mit der patentierten „FlatStream“-Technologie. Sie erzeugt eine flache, kraftvolle Strömung knapp unter der Wasseroberfläche. Ihre drei Düsen wurden dafür mit neuester Simulationstechnik berechnet und konzipiert. „uwe JetStream TriVA“ gibt es in drei Ausführungen mit einer Pumpenleistung von 75 m³ bis 225 m³. Ihre drei Leistungsstufen lassen sich über einen Piezotasterregeln. Mit einem optionalen Frequenzumrichter ist eine Leistungssteuerung in bis zu zwölf Stufen möglich. Die Rohbauteile sind aus hochwertigem ABS-Kunststoff, die Frontblenden aus hochglanzpoliertem Edelstahl. www.uwe.de



Veltmann®

Fertigschwimmbecken