



# Sportlich in den Frühling

**Frühjahrmüdigkeit ade! Frische Luft, Bewegung und ausgewogene Ernährung sorgen nicht nur für allgemeines Wohlbefinden, sondern fördern die Gesundheit. BW**

Wer darüber hinaus gezielt aktiv sein will, für den bietet Fitnesscoach Ilan Dedemglu seit Sommer letzten Jahres ein spezielles Trainingsprogramm in Starnberg. Der perfekt aufeinander abgestimmte Mix aus Elementen des Functional und Strength Trainings, ergänzt mit Metabolic und Myofascial Training, hat schon einige Bewegungsmuffel begeistert. Wie funktioniert das Ganze?

„Es ist eine Art Bootcamp“, erklärt Ilan Dedemglu, „bei dem einige Abläufe an ein Zirkeltraining erinnern und einige an Schnelligkeits- und Koordinationstraining. Alles wird spielerisch kombiniert, so dass der Teilnehmer an seine Grenzen geht – das aber mit viel Spaß. Wir wollen Bewegungsabläufe bei jedem Ein-

zelen optimieren, körperlich wie mental. Das heißt: Übungen ansehen, ausprobieren und trainieren, mit schnell wechselnden Stationen. Dazu gehört die Belastungsphase, die den Körper aktiviert, auf Touren bringt und die Leistungskraft steigert, ebenso wie eine Regenerationsphase, die auch Ernährung und Entspannung umfasst.“

### Die eigene Power fördern

Trainiert wird an unterschiedlichen Orten, in Turnhallen und Sporträumen und ab Ostern auch wieder im Freien. Ein hocheffektives Training, das ohne Geräte auskommt und in erster Linie mit Seilen, Gurten und der eigenen Power arbeitet. Wichtig ist dem sympathischen Coach da-

bei die individuelle Betreuung: Jeder Teilnehmer wird am Anfang und Ende einer BIA Messung unterzogen und entsprechend seiner Bedürfnissen betreut, parallel arbeitet man in der Gruppe an Herausforderungen. Das Trainingsprogramm wird blockweise angeboten, auf 8 Wochen ausgerichtet, mit maximal 20 Teilnehmern und der Möglichkeit 1-3x die Woche zu trainieren, ganz ohne Jahresvertrag. Wer jetzt neugierig ist, darf gerne bei einer Stunde reinschnuppern: ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

Ab März starten die neuen Programme, genaue Termine und Trainingsorte in Starnberg unter: [tfw-high-voltage.com](http://tfw-high-voltage.com)

## Pilates Zentrum Starnberg Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode für Körper und Geist, die zu mehr Balance und Beweglichkeit führt und auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination und Ausdauer verbessert.

Unter der professionellen Leitung von Katrin Straub bietet das Pilates Zentrum Starnberg kontrolliertes

sonders gelenkschonende Wirkung des Trainings, das sich für jeden, egal welchen Alters, eignet. Neu in ihrem Programm ist das „Pilates-Ballett-Workout“, bei dem die ebenfalls als Ballettpädagogin ausgebildete Trainerin die Leidenschaft für Tanz mit der Faszination für Pilates verbindet und so ein tanzorientiertes Training nach den Prinzipien der Pilates-Methode präsentiert.



Training in Einzel- wie Gruppenstunden, bei dem auf die persönlichen Bedürfnisse und Voraussetzungen des Einzelnen geachtet wird. Katrin Straub ist Mitglied im Deutschen Pilates Verband und betont die be-

### Auszeit: Entspannende Atmosphäre

Schöne Räumlichkeiten, ein voll ausgestattetes Studio mit Pilates Geräten und eine angenehme Atmosphäre sorgen dafür, dass man hier neben effektivem Training auch wunderbar entspannen und sich eine Pause vom Alltag gönnen kann.

### >> Pilates Zentrum Starnberg

Moosstr. 14, Starnberg.

[www.pilates-starnberg.de](http://www.pilates-starnberg.de)

## Radhaus Starnberg Sportlich Strecke machen

Fahrräder und Frühjahr gehören einfach zusammen. Höchste Zeit das City- oder Mountainbike aus dem Keller zu holen und einer gründlichen Kontrolle zu unterziehen, bevor es wieder sportlich rund um den See oder in die Berge geht. Das Radhaus Starnberg bietet einen super Service und Sicherheitscheck für Fahrräder



aller Art an. „Let's Bike“ heißt die Devise und seit 15 Jahren sorgen Jens Baier und Michael Worm dafür, dass hier jeder sein passendes Bike findet. 2013 wird Jubiläum gefeiert und da gibt es natürlich jede Menge Aktionen, bis hin zum großen Fest im Sommer.

### Verlockend modern

Neu im Programm ist seit kurzem die Qualitätsmarke Kettler mit einer Serie jung und frisch designer Bikes für modernes Fahrvergnügen. Das trendige Cityrad als zuverlässiger Begleiter für jeden Tag, E-Bikes mit hochwertigsten Bosch-Antriebssystemen oder die sportlichen Trekkingbikes – Kettler steht für hohe Qualität und wird dafür seit 2009 mit dem PlusX-Award als besonders innovative Marke ausgezeichnet. Logisch, das dieser „Performance meets Lifestyle“-Trend im Radhaus nicht fehlen darf. Übrigens, alle Modell-Neuheiten des Frühjahrs 2013 darf man probefahren.

### >> Radhaus Starnberg

Hauptstraße 6, Starnberg.

[www.radhaus-starnberg.de](http://www.radhaus-starnberg.de)

**FUSSBALL**

**LAUFEN**

**TENNIS**

# SPORT LIER

Hanfelder Straße 2 - 82319 Starnberg - Tel. 08151 / 16756 - [www.sport-lier.de](http://www.sport-lier.de)

## Badespaß und Erholung, direkt am See, bei jedem Wetter.

Wasserrutschen | Sprudelbecken  
Solarsaun | Schwimmbad | Sauna  
Strandbad

Täglich geöffnet, Infos unter:  
TEL. (08151) 12 000  
[www.starnberg.de](http://www.starnberg.de)  
Hauptstraße 6, 82319 Starnberg