



HAMBURG FÜR PROFIS

SCHWITZEN AUF DEM SCHLITTEN



❏ Sie gilt als eine der begehrtesten Frauen der Welt, was nicht zuletzt am hypertrafften und superdurchtrainierten Körper von Hamburgs Exportschlagler liegt: Toni Garrn, international modelnde Hanseatin. Ist sie nicht auf Shootings rund um die Welt unterwegs oder in ihrem New Yorker Apartment, dann findet man sie entweder bei ihrer Familie, in Eppendorf – oder auf dem Schlitten.

Genauer: Sie trainiert bei BodyMethod, dem ersten Studio in Deutschland, das das Konzept „Lagree Fitness“ aus L.A. importiert hat. Hier, bei den Fitnessschwestern Linda und Kaya Stork, können die Hamburger in mittlerweile zwei Studios in kleineren Gruppen und in persönlicher Atmosphäre 55 Minuten lang schwitzen. Denn bei dem hochintensiven Training auf einem schlittenartigen Gerät – dem sogenannten Megaformer – werden stehende, kniende oder liegende Positionen für Kraftübungen mit dem eignen Körpergewicht absolviert. Der Clou: Der Cardio-Faktor ist extrem hoch, da es keine Pausen zwischen den Übungen gibt. „Die Muskeln brauchen aufgrund der hohen Intensität unbedingt Regenerationszeit“, sagt Linda, deshalb sei mindestens ein Tag Pause zwischen den Einheiten zu empfehlen. Dann schmerzt der Muskelkater auch nicht mehr so sehr.

BodyMethod, Studio 1: Barmbeker Str. 3a und Friesenweg 4, Haus 20.
Telefon: 040-64 56 00 45, E-Mail: hello@bodymethod-hamburg.de
Öffnungszeiten: Montag–Sonntag,
Mitgliedschaften ab 130 Euro pro Monat für 10 Termine

HAPPY FACE

❏ Direkt in die vierte Dimension katapultiert das 4-D-Skin-Contouring die Gesichtshaut. Nach der Hautanalyse wird ein auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes High Performance-Elixier angemischt, die Wirkstoffe gelangen via Ultraschall in die Haut. Dies und die Maske mit Boost-Effekt sorgen für geglättete Fältchen und pralle Haut.

80 Minuten kosten 240 Euro, Woman Lounge, Maria-Louisen-Straße 2, Tel. 040-20201910

FETT WEG



❏ Fett weg durch Eis? Was nach Stracciatella und Mango-Sorbet klingt, ist in Wirklichkeit eine neuartige, wissenschaftlich erprobte Methode, um Fettzellen zum Erfrieren zu bringen: durch CoolSculpting. Mittels einer Art Kunststoffzange werden Speckfalten an Hüfte, Beinen oder Armen angeho-

ben und mit Kälte behandelt. Die Fettzellen werden allein durch diese starke Kälteeinwirkung „erfrozen“ und während der folgenden Tage vom Körper abgebaut. Die eisige Behandlung dauert eine Stunde pro zu behandelndem Areal. Das ist aber keine Operation, und es bleiben keine Narben. Nach drei Wochen zeigen sich sichtbare Veränderungen der oftmals hartnäckigen Fettdepots, die bei gesundem Lebenswandel nicht wiederkommen. Wichtig dabei ist zu wissen, dass das in den USA entwickelte Gerät nur an Ärzte vertrieben wird. In Hamburg bieten die Mediziner von Goldbek Medical diese Methode an. Rund 500 Patienten wurden hier bereits auf diese Weise behandelt. Die Kosten für das Einfrieren beginnen bei 700 Euro, Termine sollten eine Woche vorher abgestimmt werden, auch Abendtermine sind möglich.

Goldbek Medical, Praxisklinik für Dermatologie, Kosmetik, Plastische und Ästhetische Chirurgie, Goldbekplatz 2, Telefon 040-80 60 01 00, www.goldbek-medical.de

TRAUMFRAU MAMI

❏ Mit Tabus zu brechen, scheint sich als Trend abzuzeichnen. Sprach frau früher nicht über ihren veränderten Körper nach der Schwangerschaft, sind heute Fotos von Dehnungsstreifen oder hängender Haut auf den Profilen von Müttern nicht mehr wegzudenken. Das allein kann es wohl nicht sein. Deshalb gibt es „Mommy Makeover“, operative Schönheits Eingriffe an Stellen, die durch Schwangerschaft und Stillen beeinträchtigt wurden. Umstritten, aber oft gebucht. „Die häufigsten Eingriffe, die Mütter bei uns vornehmen lassen, sind Bauchdecken- und Bruststraffung“, weiß Holger Fuchs, medizinischer Leiter der Praxis Klinik Pösel-dorf.

Praxis Klinik Pöseldorf,
Lehmweg 17,
Tel. 040-80 04 04 00

Fitness und Wellness

Die Abendblatt-Serie für alle, die Hamburg schon sehr gut kennen, aber immer wieder neu oder noch mal anders entdecken wollen. Und hier hoffentlich einige Geheimtipps finden Teil 7

WACKEL-WORK-OUT

❏ Wackeln gegen Winterspeck ist nicht gerade neu. Der Hype um die rüttelnde Plattform „Power Plate“ ist längst verebzt. Nun wird mit den Vibrationsplatten Galaxy Hipervibes gewackelt. Hierfür steigt man auf ein Trainingsgerät, das bei regelmäßigen 30-Minuten-Einheiten sichtbare Erfolge verspricht. Der Clou: Die Vibration geht nicht auf und ab, sondern seitenalternierend, was den Körper zwingt, die ganze Zeit stabilisierende Muskeln anzuspannen, um die Balance zu halten.

Aspria Alsteral, Rehagen 20, Telefon 040-520 19 08 75



MARCOS MISSION

❏ Marco Santoro, Trainer der Kaifu-Lodge und Garant für überfüllte Kurse, ist immer auf der Suche nach neuen Fitnesskonzepten. „Dark Room“ heißt eine neue Reihe, die er mit Yoga-Guru Hans Figueroa entwickelte: „90 Minuten Yogaletics in einem komplett abgedunkelten Raum mit 30 Teilnehmern. Da kann sich niemand ablenken mit Blicken auf Nachbarn, in den Spiegel oder aufs Handy.“ Das Ziel: fokussieren auf sich selbst und die Übungen, die Trainer mit Nachtsichtgeräten kontrollieren.

Die nächsten Termine gibt's unter
www.storm-team.de

KAYLAS TIPPS

❏ „Strong is the new skinny“, also stark, nicht dünn, ist in. Dieses Lebensgefühl, verbreitet etwa über das Netzwerk Instagram, wo täglich Tausende unter Hashtags wie #fit-spo Fotos und Selfies ihres Work-outs und dessen Ergebnisse posten, fängt eine derzeit besonders gut ein: Kayla Itsines. Die Australierin mit großer Anhängerschaft („Kaylas Army“) für ihr Fitnesskonzept macht Übungen gegen Waschbrettbauch, für straffe Arme und schlanke Oberschenkel vor. „Fitness ist meine Leidenschaft. Ich kann Frauen auf der ganzen Welt helfen und sie inspirieren, das Beste aus sich herauszuholen“, sagt Kayla, deren Bikini-Body-Work-out, ein Zwölf-Wochen-Programm, über eine Million Mal auf ihrer Website für knapp 65 Euro heruntergeladen wurde. Was es bringt? Ein Blick auf die Vorher-nachher-Selfies derer, die es ausprobieren, zeigt, dass knallharte Übungen und gesunder Lebensstil wirken.

www.kaylaitsines.com



Kayla Itsines, Rauhe, Goldbek Medical, Barthel, iStockphoto

TRAILLÄUFER

❏ Neben Familien wissen vor allem profilierte Läufer, dass die Welt südlich der Elbe keinesfalls zu Ende ist. Vielmehr sind die „Harburger Berge“ ihr Ziel, denn hier findet man nicht nur einen bekannten Wildpark, sondern besonders anspruchsvolle Laufstrecken mit Höhenunterschieden, die gerade bei Trailräläufem extrem beliebt sind. Ein Routenvorschlag für geübte Querfeldeinläufer über neun Kilometer führt über steinige Waldwege, führt kreisförmig um den Heidefriedhof Neugraben, dann in einem zweiten Rund um den Neugrabener Heideweg und belohnt mit Blicken in die Weite des sogenannten Fischbeker Trockentals, Hamburgs Naturschutzgebiet mit Heide-landschaft, gelegen in den Stadtteilen Hausbruch und Neugraben-Fischbek.

Startpunkt für die Tour: Haltestelle Neuwedenthal, erreichbar mit S-Bahn-Linie 3, Richtung Stade oder Buxtehude

MORGEN: ST. PAULI

BIKINI BODY BUNDLE SPARE 19 \$



H.E.L.P. ERNÄHRUNGSRATGEBER



DIE EXPERTIN

❏ Die Autorin betet alle Fitness-/Yoga-/Sport-/Work-out-Studios an, egal, ob sie Kurse im Morgengrauen oder spätabends anbieten – denn diese Zeiten sind für Camilla John am besten mit dem Alltag und ihrer Familie vereinbar. Ob Schwitzen auf dem Megaformer oder Faszientraining, gerade neue Impulse aus der Branche bereichern die Sportaktivitäten und bieten jedem Nutzer Wissen über bisher Unbekanntes. Deshalb schreibt die Autorin gern über sportliche Trends, die sie ausprobiert hat. Ebenso wie über Neuigkeiten aus der Welt der Schönheit – bei olympischen Augenringen ist schließlich (fast) jedes Treatment willkommen.