

## Vorschau Workshop „Wirksame Diäten und Ernährungsmärchen“ mit Doreen Nothmann

Bei The fitness company geht es am 8. und 9. April 2009 in die nächste Workshop-Runde. Bewusst wurde nach dem erfolgreichen Seminar mit Dr. Gottlob über differenziertes Krafttraining, das viel diskutierte und immer aktuelle Thema Diäten gewählt. Unterstützt von der Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin Doreen Nothmann. Der eintägige Workshop richtet sich an Fitnessclub-Trainer/innen wie auch an Ernährungs- und Diätinteressierte.

### **Die Referentin:**

Doreen Nothmann studierte zwischen 1997 und 2003 an der Friedrich-Schiller-

Universität in Jena Ernährungswissenschaften. Sie engagiert sich im Bereich Ernährung und gesundheitliche Prävention. Sie ist Autorin zweier Ernährungsratgeber („Die dicksten Diätlügen“ und „Moderne Ernährungsmärchen“).

Kurskosten: EUR 69,-- inkl. MwSt.  
Max. Teilnehmerzahl: 36 Personen

Info: [workshop@fitnesscompany.at](mailto:workshop@fitnesscompany.at) oder telefonisch unter +43 / 732 / 67 1000 15

### **Veranstalter:**

The fitness company HandelsgmbH  
Kornstrasse 01  
A- 4060 Leonding

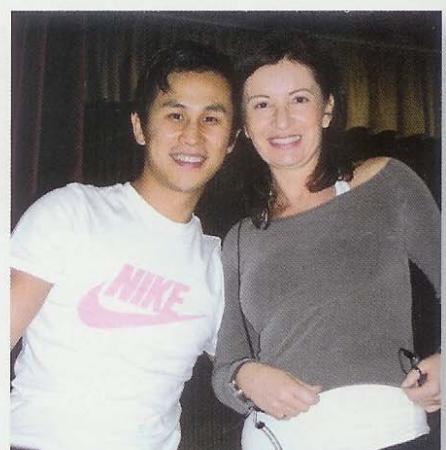


## Erfolgreiche 1. Yoga Conference in Wels

Dass Yoga derzeit ein gefragtes Thema für viele ist, zeigte das enorme Teilnehmerecho bei der ersten international besetzten Yoga-Conference vom 24.-25. Jänner 2009 im oberösterreichischen Wels. Rund 200 Teilnehmer pro Tag konnten in einem parallel laufenden Programm die verschiedensten Yoga Stile und Masterclasses für spezielle Yoga-Themen erleben. Als Lehrer mit dabei: Patrick Broome, Barbra Noh, Lucia Schmidt, Jang-Ho Kim und Young-Ho Kim, der zusammen mit Petra Werner von „fokus leben“ in Wels auch für die Organisation und das Programm verantwortlich war. Petra Werner: „Wir sind überrascht, wie reibungslos und ruhig

dieses erste Event dieser Größenordnung für uns über die Bühne gegangen ist. Das Feedback der Teilnehmer war überaus positiv. Dass auch wir in Österreich mit dieser Art von Veranstaltung erfolgreich sein können, ist für mich eine Bestätigung, dass die Leute einfach mehr über das grosse Thema Yoga erfahren wollen und neue Inputs brauchen. Im heurigen Jahr wird deshalb noch eine zusätzliche Yoga Lehrer Ausbildung von Young-Ho Kim bei uns in Wels beginnen.“

Yoga hat sich in Österreich nicht nur in Insiderkreisen etabliert, sondern wird auch immer mehr in Fitnessstudios, Vereinen und Gesundheitseinrichtungen



angeboten. Viele der zum Teil weit angereisten Teilnehmer/innen kamen daher auch aus diesen Bereichen. Die Weiterführung des erfolgreichen Events ist für 5. - 7. Februar 2010 geplant.

## Flow Tonic Premiere in Österreich

(Flow Tonic haben wir schon in FT 117 S. 122 vorgestellt)

Lucia Schmidt stellte am 23. Jänner 2009 ihr neues Trainingsgerät „Flow Tonic“ in Österreich vor. Die handlichen Gleit-Pads, hergestellt vom Schweizer Unternehmen Vistawell, eignen sich sowohl für athletische Kräftigungs-Workouts als auch als sanfte Mobilisierungshilfen in Rückenstunden oder Intensivierungsvarianten bei Pilates.

Rund 15 Trainerinnen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz nahmen am eintägigen Basis-Workshop in Wels teil. Die nächste Gelegenheit für Trai-

ner/innen einen Flow Tonic Basic Kurs zu besuchen bietet sich am 10. Oktober 2009 in Wien.

Info: [www.bewegungshaus.at](http://www.bewegungshaus.at) oder [www.flowtonic.com](http://www.flowtonic.com)

