

# „Du solltest Deinen Körper beim Sport fühlen!“

**J**ohanna Fellner ist Reebok-Trainerin aus Deutschland. Zu ihren Bereichen zählen, Body ART™, Core Training, Rücken, Dance, Step und Kids. Außerdem arbeitet sie als Autorin für Fitness-Gesundheitsthemen bei DVD Produktionen. Johanna ist unter anderem bei der TV Sendung Tele Gym zu sehen und hat ein Buch veröffentlicht. Im folgenden Interview spricht Johanna über ihre sehr persönlichen Einstellungen und Ansichten:

## Wie lautet deine Fitness-Philosophie?

*Johanna Fellner: Leben ist Bewegung; Bewegung bedeutet Veränderung. Nur wer bereit ist, sich zu verändern, kann auch etwas bewegen.*

## Was inspiriert dich, aufzustehen und dich zu bewegen?

*Es fühlt sich gut an, meinen Körper zu bewegen. Das bringt mich dazu, mein Workout zu beginnen. Manchmal habe ich keine Lust, aber so bald ich vor meinen Teilnehmern stehe oder einfach mein Workout beginne, kommt der Spaß von alleine.*

## Welche Bewegung bzw. welche Veränderung im Trainings-Stil hat bei den Leuten am meisten eingeschlagen?

*Body & Mind Programme und funktionelles Training.*

## Wenn du nicht im Sportstudio bist und trainierst – wie verbringst du deine Zeit?

*Ich liebe es, Kaffee zu trinken, Sonne zu tanken, Ski zu fahren und Zeit mit meiner Familie zu verbringen.*

## Welche Farbe gibt dir Energie?

*Weiß.*

## Welches ist dein Lieblingswort?

*„Schee“. Das ist Bayrisch und bedeutet „schön“.*

## Welches Geräusch oder welchen Ton liebst du?

*Gewitter, abhebende Flugzeuge und das Geräusch eines zeichnenden Bleistifts.*



„Fitness ist für mich eine Lebenseinstellung.“

## Interview mit Reeboktrainerin Johanna Fellner, unser Beitrag zur Trainer-Weltelite.

## Was ist deine Lieblingsband, dein Lieblings-Musikstil?

*Chill out, Pop, R&B und House.*

## Was magst du am liebsten an deinem Beruf?

*Die Freiheit.*

## Was inspiriert dich – in puncto Kreativität, Spiritualität und Emotionalität?

*Reisen, in der Natur sein, von netten Leuten und Freunden umgeben sein, mit interessanten Menschen reden und mit Kindern arbeiten.*

## Welches war dein Lieblingsspiel als Kind?

*Gummihüpfen.*

## Muss man schwitzen, um Erfolge zu sehen?

*Nein, aber du solltest deinen Körper beim Sport fühlen.*

## Ist das Sprichwort „no pain no gain“ wahr?

*Etwas Wahres ist an jedem Sprichwort. Wenn du deinen Körper verändern willst, musst du etwas dafür tun, und das kann ein bisschen ziehen. Aber das ist ein positiver Schmerz!*

## Was ist besser: eine dreistündige Session oder drei einstündige Sessions?

*Drei einstündige Sessions. Es geht auch beides. Drei einstündige Sessions + eine dreistündige Session in der Woche.*

## Inwiefern hat Step Reebok deiner Ansicht nach den Fitness-Sport revolutioniert?

*Step Reebok war die erste Veränderung im Aerobic. Es musste einfach jeder mitmachen. Die Step-Kurse auf den Kongressen waren eine unvergessliche Erfahrung. Step Stunden waren voll, und das über Jahre.*

## Welche Kleidung trägst du beim Workout am liebsten?

*Beim Yoga trage ich gerne weiche Materialien und sanfte Farben. Beim Ausdauer- und Krafttraining mag ich eng anliegende, funktionale Kleidung – körper-*

*von rechts über die Mitte nach links rollen und anders herum. Arme hoch. Die Hände flex, die Handflächen zeigen nach oben. In dieser Position einmal rechts und einmal links nach oben drücken. Die Knie anheben, nach vorne und zur Seite. Die Schultern nach hinten rollen...*

## Wie viele Minuten pro Woche sollte man trainieren, wenn man einen fitten und gesunden Körper haben will?

*Das hängt davon ab, von wo an Sie beginnen. Ich liebe es, täglich zu trainieren. Das aber in unterschiedlicher Intensität. Zum Beispiel: Vier Tage volle Power, einen Tag leichtes Fahrradfahren im Freien, am nächsten Tag Klettern und leichtes Workout, einen Tag Pause.*

## Wie oft sollte man sein Workoutprogramm ändern?

*Wenn Sie spüren, dass Ihr Workout sehr einfach geworden ist, oder wenn Sie keinerlei Verbesserung mehr sehen, dann sollten Sie es verändern.*

## Was verbrennt die meisten Kalorien – Gewichtheben oder Ausdauertraining?

*Am besten macht man beides.*

## Was ist die beste Möglichkeit, am Bauch abzunehmen?

*Den ganzen Körper trainieren, und zwar durch Ausdauer- und Krafttraining. Und sich gesund ernähren.*

## Was ist die beste Methode, um die Arme zu straffen, insbesondere den Trizeps, um Fettpolster an der Unterseite der Arme zum Schmelzen zu bringen?

*Es ist notwendig auch hier den ganzen Körper zu trainieren, um die Stoffwechselprozesse anzuregen. Trizeps-Dips und Trizeps-Liegestütze sind spezielle effektive Übungen hierfür.*

## Gibt es Lebensmittel, die man vor einem Workout essen sollte, weil sie besonders viel Power geben?

*Frische Früchte und Nüsse sind meine persönlichen Favoriten.*

*betonte Schnitte in weiß, schwarz oder leuchtenden Farben. Beim Tanzen bevorzuge ich den Schichten-Look: weite Hosen, mehrere Oberteile übereinander, Accessoires. Zum Joggen trage ich gerne enge Hosen und Tanktops.*

## Viele haben einem Workout-Training gegenüber Berührungssängste. Welche Tipps hast Du für diese Leute? Wie können sie sich realistische, erreichbare Ziele setzen?

*Für mich ist es sehr wichtig, dass man sich gut fühlt – bei allem, was man macht. Es gibt für jeden ein passendes Workout. Man muss nur für jeden individuell die richtigen Übungen herausfinden.*

## Welches ist das beste Workout? Welches Workout führt am schnellsten zu sichtbaren Ergebnissen?

*Machen Sie einfach das Reebok-Workout. Am besten ist es, möglichst viele Fitness-Komponenten anzusprechen: Ausdauer, Kraft, Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und den Geist.*

## Was für Übungen gibt es, die man auf dem Weg zur Arbeit, im Auto oder im Zug machen kann?

*Aktivierung: die Wirbelsäule beugen und strecken – und zwar nach vorne, nach hinten und zur Seite. Den Kopf langsam*

„Fitness ist meine Art des persönlichen Ausdrucks, und ich liebe es.“