

Fitnesscoach Tanja Krodel gibt Tipps für das richtige Work-out

So trainieren Sie sich schön

BUNTE
Beauty Days

Aussehen wie die Stars? Geht das? „Ja“, sagt Personal Trainerin **Tanja Krodel**. Und sie muss es wissen. Denn in ihrem Studio 12 in der Possartstraße sporteln nicht nur Promis, sondern auch ganz normale Männer und Frauen. Krodel's Geheimnis: wechselndes Training.

„Viele machen immer den gleichen Sport, das muss man vermeiden“, sagt die Münchnerin, die bei den „Bunte Beauty Days“ am Samstag, 28. Oktober, von 15 bis 16 Uhr mit Barbara Becker für ein Mitmach-Work-out auf der Bühne steht.

Neben der Flexibilität sei auch die Intensität wichtig. Heißt: lieber kurze, intensive Trainingseinheiten, als lange. Krodel's Tipp: Dreimal in der Woche eine Stunde lang trainieren. „Wenn man dann noch einen Ernährungsplan erstellt, sieht man nach einem Monat bereits einen ersten Erfolg. Dabei empfehlen wir nicht, sich auf die Waage zu stellen, sondern die Veränderung am Körper wahrzunehmen.“

Egal ob Yoga, Pilates, Barre Fusion an der Ballettstange, Bootcamp oder Cardio, die Fitnesstrainerin selbst macht alles, kann alles, unterrichtet alles. 55 Kurse umfasst das wöchentliche Angebot, von morgens bis abends, von Montag bis Sonntag. Elf Trainer arbeiten in Krodel's Studio. Für Einsteiger gut: Pilates, um die Körpermitte aufzubauen. Aber auch Einzeltraining bietet Krodel an – für 110 Euro pro Stunde.

„Das Programm wird bedarfsgerecht entwickelt, entweder trainieren wir zu Hause oder im Studio“, sagt sie. Auch bei ihren prominenten Kunden ist das so. „Manche bereiten sich auf einen Actionfilm vor, andere auf etwas Tänzerisches oder auf ein Bikinishooting“, so Krodel. „Dafür wird dann zum Beispiel viel Bauch und Po trainiert – halt immer abhängig vom Ziel.“



Work-out an der Stange: Tanja Krodel zeigt tz-Kolumnistin Teresa Winter effektive Übungen



So macht die Personal Trainerin nicht nur Yogaprofi **Barbara Becker**, Schauspielerin **Veronica Ferres**, Moderatorin **Nina Ruge**, Designerin **Sonja Kiefer**, Rechtsanwältin **Nadja Anna zu Schaumburg-Lippe** und Ex-Bunte-Chefin **Patrizia Rielke** fit, sondern auch die Schauspieler **Heiner**

Personal Trainerin Tanja Krodel hat über 20 Jahre Erfahrung in der Fitnessbranche
Fotos: Bunte, privat, Heinz Weißfuß (3)



Lauterbach, Christine Neubauer, Michelle Monballijn und Najet El Kamel. „Hier trainieren viele Promis. Das ist ein Empfehlungsbusiness mit Vertrauen und Diskretion.“ Insgesamt seien ihre Kunden bunt gemischt, natürlich hauptsächlich weiblich. „Es kommen schon zwölfjährige Mädels mit ihren Müttern zu uns. Die älteste Teilnehmerin ist 74.“ Was Krodel besonders freut: „Frauen haben einfach eine höher Leidensgrenze“, sagt sie und lacht.

Manche kommen, um abzunehmen, andere wegen der Gesundheit oder zum Muskelaufbau. „Wir bieten auch eine Ernährungsberatung an.“ Denn gerade „die Essensgeschichte“ sei für viele am Schwierigsten. Drei Mahlzeiten am Tag,

Wenn man etwas regelmäßig macht, werde es auch leichter. Was Krodel gerne mag: Übungen, die man in den Alltag einbauen kann wie zum Beispiel Zähneputzen auf einem Bein oder beim Zähneputzen das Bein auf die Waschmaschine legen. „Man muss sich einfach Kleinigkeiten rauspicken und die zur Gewohnheit werden lassen“, sagt sie.

Wer mit Tanja Krodel trainieren möchte, kann bei ihr ein Probetraining buchen (Kosten: 18 Euro, info@studio12-munich.com, 089/47 07 87 54) – auch in der Mittagspause. „Denn wir haben alles da. Deo, Make-up, Duschgel, Haargummis, Handtücher. Die Teilnehmer brauchen keine Schuhe, keine Matte, nur ihre Sportkleidung!“

TERESA WINTER

Die neue Schönheitsmesse

Die „Bunte Beauty Days“ öffnen am Samstag, 28. Oktober, von 10 bis 18 Uhr, und am Sonntag, 29. Oktober, von 10 bis 17 Uhr, zum ersten Mal ihre Türen für interessierte Besucher in der Messe München Riem (Halle C4). Über 30 Prominente und Experten diskutieren auf der Bunte Stage, mehr als 100 Marken und Dienstleister präsentieren sich und ihr Angebot: Sie zeigen Behandlungsmethoden und bieten Produkte zum Testen und Kaufen an. Tickets (29-49 Euro, inklusive Bunte Mini-Abo als E-Paper), das komplette Messe-Programm und weitere Infos gibt's im Internet unter www.bunte-beauty-days.de.

tz-Kolumnistin **Teresa Winter** zu Besuch bei **Tanja Krodel** (re.) in ihrem Studio 12. Auch Promis wie **Nadja zu Schaumburg-Lippe** (oben, re.) und **Sonja Kiefer** (oben, 3. v. re.) trainieren dort



Netto
Marken-Discount
gültig am Samstag, den 28.10.17
SAMSTAGS KRACHER

samstags noch billiger

Clementinen, 2,3 kg Kiste
Spanien, Kl. I
(1.09 / kg)



2,3 kg Kiste
Aktion
2.49*

Driscoll's

Himbeeren
Portugal
125 g Schale
(-80 / 100 g)



Aktion
-.99*

GUT PONHOLZ

Frisches XXL Hackfleisch, 1000 g Packung
vom Schwein, in der Großpackung



In den Bedienfilialen erhalten Sie Bedienware.

1000 g Packung
Aktion
3.33*

Kinder Joghurt-Schnitte oder Maxi King, 4 x 35 g / 5 x 28 g versch. Sorten (-.63 / 100 g)



4 x 35 g / 5 x 28 g
-32%
-.87*
steht 1.29

Softlan Weichspüler, 1 Liter versch. Sorten



1 Liter
-17%
-.95*
steht 1.15

KW 43 / national

Netto Marken-Discount AG & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof
Die abgebildeten Artikel sind nicht in allen Filialen erhältlich und können wegen des begrenzten Angebots schon am ersten Tag ausverkauft sein.
*Auch bei Netto City erhältlich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.