

Strandfigur

Dezember 2016
Gratis, zum Mitnehmen

Stadtsportbund Halle Magazin

sportinhalle.de
HERZENSSACHE

Schönheit — Seite 6

Objektive Norm oder
subjektives Empfinden?

Mythensalat — Seite 8

Schlanke Linie ohne
Anstrengung?

Bauch rein, Brust raus
Seite 16

Fotograf Marco Warmuth
über Schein und Sein



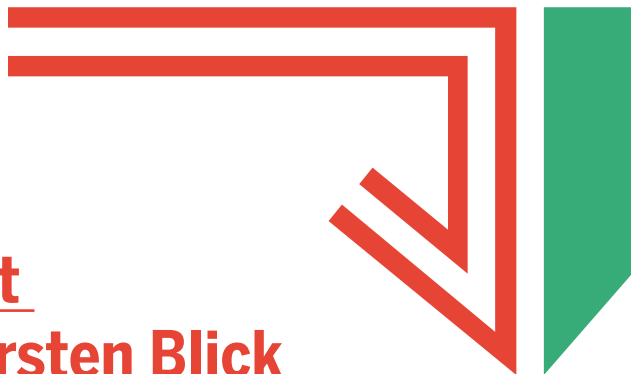
Stadtsportbund
Halle

Mit freundlicher Unterstützung der

SWH. Stadtwerke Halle



Stadtwerke Halle **MITTEN IM SPORTLEBEN**



Schönheit auf den ersten Blick

Mancher bezeichnet Schönheit als ungerechte Gabe. Sie zu zeigen, sei narzisstisch, hedonistisch, verstoße gar gegen religiöse Grundsätze. Der frühchristliche Gelehrte Tertullian vertrat die Auffassung, wer seine Augenbrauen durch Schwärze verlängere fehle gegen Gott. Nach einer indischen Sage badeten Schönheit und Hässlichkeit im Meer. Dann tauschten sie die Kleider. Fortan werden sie von den Menschen verwechselt.

Großen Mythen zufolge liegen Schmerz und Schönheit nahe beieinander. Der Titan Kronos entmannte seinen Vater mit einer Sichel. Das Geschlecht fiel ins Meer. Uranos' Samen brachte im Ozean die schaumgeborene Aphrodite hervor, die Göttin der Liebe, sinnlichen Begierde und Schönheit. Zur Zeit Pharao Echnatons galt Schönheit als Abglanz des Sonnenlichts. Das Gestirn schenkt Leben und verbrennt unerbittlich, was zu nahe kommt.

Was ist schön? Eine banale Frage, weil Schönheit so offensichtlich ist? Eine schwierige Frage, weil Künstler aller Genres sie zu allen Zeiten beschreiben?

Unter „Rubensfigur“ findet man bei Wikipedia so etwas wie eine Definition der Schönheit. Sie spiegle den Partnerwert wider, der durch Jugendlichkeit, Attraktivität, Fruchtbarkeit, genetische Qualität in Relation zu den gesellschaftlichen Verhältnissen bestimmt sei. In Notzeiten seien üppige Rundungen populär...

Ich glaube, allen Menschen wohnt die Lust inne, sich zu definieren und bei Unzufriedenheit mit dem Naturgegebenen, Selbstmodellierung zu versuchen. Manche wollen ein Ideal erreichen, andere, wie z.B. Punks, präsentieren mit ihrer Schönheit das Gegenteil der Norm.

Im Alltag begegnen uns Antworten auf die uralte Frage wie man schön wird und bleibt. Welcher Preis es wert ist, dafür bezahlt zu werden, ist Thema dieses Magazins.

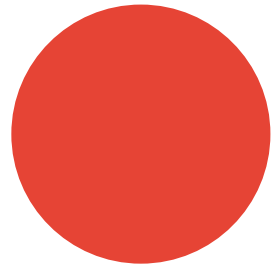


Thomas Deparade





Sebastian Holzmann,
La Familia Fightclub – Kampfsport



06 – SCHÖNHEIT

Objektive Norm oder subjektives Empfinden?

08 – SCHLUSS MIT DEM MYTHENSALAT

Her mit gehaltvollen Zutaten für eine gesunde Ernährung

16 – BAUCH REIN, BRUST RAUS!

Fotograf Marco Warmuth über Schein und Sein

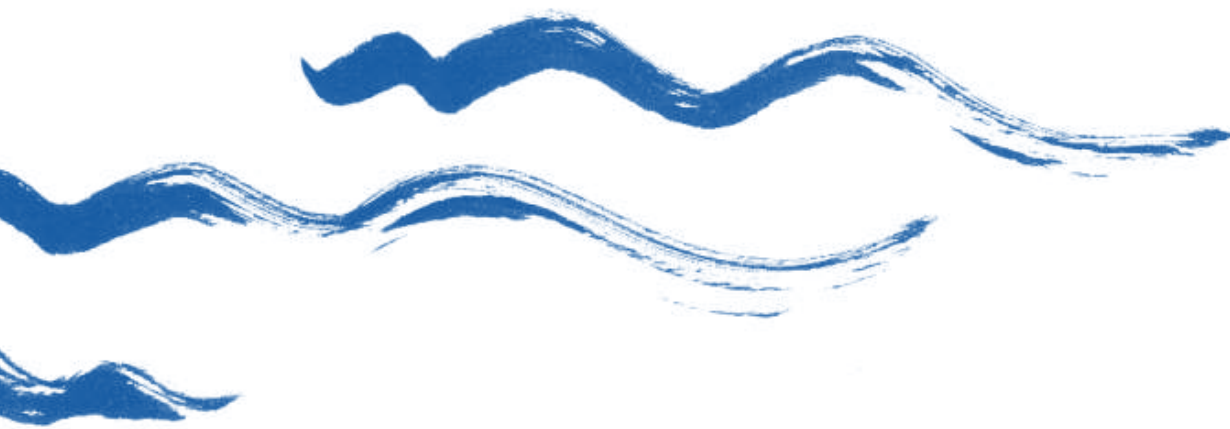
18 – EIN SERIÖSER TRAININGSANSATZ

Interview mit Fitnesstrainer Jens Kriegelstein

22 – SINN UND UNSINN VON TRAININGSPLÄNEN

Sportwissenschaftler Dr. Thomas Prochnow über Trainingspläne

Impressum



Beach Bodies are made in Winter. Wie
das klappen könnte, lesen Sie ab S. 8

i HIER GEHT'S ONLINE:

www.sportinhalle.de

www.facebook.com/sportinhalle

A full-page photograph of a muscular man with short dark hair, shirtless, hanging from a pull-up bar in a gym. He is wearing yellow boxing shorts with black trim and logos. The background consists of wooden slats. Overlaid on the image is the word 'SCHÖNHEIT' in large, white, sans-serif capital letters.

SCHÖNHEIT

Objektive Norm oder subjektives Empfinden?

In der Natur begegnet uns Schönheit in symmetrischen Formen. Wir sind gefesselt von einem Tropfen, der vergeht, wenn er auf eine Wasseroberfläche prallt. Er überträgt seine Energie und schafft perfekte Kreise. Unser Schönheitssinn scheint auf natürliche Proportionen geeicht zu sein. Wird das ideale Verhältnis der Teile zueinander mit einem Überraschungsmoment gewürzt, erleben wir den magischen Moment.

Michelangelo fand sich Zeit seines Lebens hässlich. Ein Grund, weshalb er die Zutaten für die Abbildung des Idealen kannte? Man nehme den Durchschnitt, beachte die Symmetrie, baue einen kleinen Makel ein und setze auf kindliche Merkmale. Warum spielt das durchschnittliche Erscheinungsbild eine wichtige Rolle in dieser Formel? Wissenschaftler fanden heraus, dass das persönliche Schönheitsempfinden eine gewisse Nähe zum eigenen Aussehen hat. Idole stehen Modell für das eigene Leben. Man möchte sich in ihnen spiegeln.

Der Hals, für viele ein sehr sinnlicher Körperteil, ist die Erweiterung des Gesichts und symbolisiert die Ästhetik des Körpers. Viele Menschen finden eine lange Kinn-Hals-Partie schön. Ein wichtiges Moment im Erscheinungsbild ist der sogenannte frontonasale Winkel, d.h. der Winkel zwischen Nasenrücken und der haarlosen Hautregion zwischen den Augenbrauen. Er beträgt normalerweise etwa 150°...

Leider treiben diese und ähnliche Erkenntnisse Menschen zunehmend in Schönheitpraxen. Sie wollen die als Makel empfundenen Abweichungen vom Ideal chirurgisch beseitigen lassen und sind bereit, horrend Preise zu zahlen. Wenn der Körper beim Versuch Vollkommenheit zu erlangen geschädigt wird, nimmt Schönheit monströse Dimensionen an. Das ist nicht neu. Schon im orientalischen Harem wurde mit kosmetischen Giften hantiert. Die alten Ägypter verbogen Gliedmaßen mit Scharnierbrettern und Chinesinnen banden ihre Füße mit Stoffbahnen ab, um sie kindlich anmuten zu lassen.

Ursache dieses ins Unglück führenden Weges ist ein überkritisches Verhältnis zum Körper. Es ist nicht ratsam, sich ständig mit anderen zu vergleichen und sein Selbstbewusstsein oder das Körperempfinden daran auszurichten. Akzeptiert man sich, wie man ist, stellt sich in der Regel ein positives Körpergefühl ein und der Weg ist frei für die Steigerung des Körperbewusstseins. Unser Körper ist schließlich am Genuss der Freuden des Lebens beteiligt (Essen, Sexualität, Musik, Bewegung).

Genießen Sie die schönen Momente mit Ihrem Körper und denken Sie daran: „Schönheit ist vollkommen und flüchtig – niemals einzufangen.“

Thomas Deparade



Schluss mit dem Mythensalat



Stefanie Henneberger,
Hallescher Kanu-Club 54 – Kanu-Rennsport

Ganz ehrlich! Welche Frau behauptet wirklich von sich, keinerlei Problemzonen zu haben, mit ihrer Figur zufrieden zu sein und sich komplett wohl in ihrem Körper zu fühlen? Wir Damen finden immer etwas an uns, das wir gern ändern würden. Besonders häufig ist es das Gewicht, das nicht in unser Selbstbild passt. Gern dürfte es hier und da ein bisschen weniger sein. Und – wer kennt diesen Vorsatz nicht? – eigentlich möchten wir generell viel gesünder leben.

Mittel und Wege für eine gesunde Lebensweise präsentiert man uns in jeder Form und zu jedem Preis. Die große Kunst besteht darin, seriöse Angebote von unsinnigen Versprechungen zu unterscheiden.

Journalisten bunter Zeitschriften meinen seit Jahrzehnten, das perfekte Rezept gefunden zu haben. In TV-Sendungen bekommt Frau regelmäßig die neuesten Studien, Tipps und Experimente präsentiert. Diätengurus überflügeln sich mit „unglaublichen“ Garantien. Der Verzehr der richtigen Lebensmittel sei der Schlüssel für Abnehmerfolge, steigere Leistungsfähigkeit, die Faltenfreiheit der Haut und den Glanz der Haare.

Wenn meine Freundinnen von ihren Abnehmmethoden schwärmen, bin ich innerlich gereizt. Es ist Zeit etwas zu ändern und jemanden um Rat zu fragen, der sich mit gesunder Ernährung und Diäten wirklich auskennt. Der Ernährungsexperte René Dolge hat vor zehn Jahren eine Ausbildung zum Diätassistenten absolviert und studiert derzeit Gesundheits- und Pflegewissenschaft im Master. Er arbeitet im Ernährungsteam einer ambulanten Rehabilitationseinrichtung und veröffentlicht jeden Monat wissenschaftlich fundierte Ernährungsbeiträge auf der Seite des Landessportbundes Sachsen.

Ja, das liebe Frühstück

Auf dem Weg zu ihm renne ich mit leerem Magen zur Bahn. Ich frühstücke fast nie, außer am Wochenende gemütlich. Meine Freundinnen meinen, man könne ohne Frühstück nicht gesund leben. Meine erste Frage war geboren:

„Wie ist das eigentlich mit dem Frühstück? Sollte man darauf verzichten, wenn man abnehmen möchte?“

René grinst: „Ja, das liebe Frühstück. In den hektischen und durchgeplanten Tagesabläufen sind Frühstück und Abendbrot oft die einzigen festen Mahlzeiten. Das Frühstück muss nicht mehr die größte Mahlzeit des Tages sein, so wie es viele Jahre propagiert wurde.“

„Also mache ich nichts verkehrt, wenn ich einfach auf das Frühstück verzichte?“

René widerspricht. Eine Mahlzeit in den ersten zwei Stunden nach dem Aufstehen kann dafür sorgen, dass man im weiteren Tagesverlauf weniger Appetit verspürt, zu den Mahlzeiten kontrollierter isst und der Körper nicht auf die Speicherung von Fett programmiert wird.

„Es gibt auch Untersuchungen“, berichtet er, „die zeigen, dass die Hauptnahrungszufuhr bis zum frühen Nachmittag weniger Gefahr für eine Gewichtszunahme birgt. Zudem scheint die Konzentrationsfähigkeit in den Vormittagsstunden mit Frühstück höher zu sein.“

Der Aspekt der Konzentrationsfähigkeit lässt mich grübeln. Mal schauen, wie ich drauf bin, wenn ich vor dem Verlassen des Hauses esse. Und wenn ich für ein großes Frühstück zu lange schlafe, mache ich mir eben einen Smoothie ...

Smoothies

„... und du solltest dabei einiges beachten“, betont René.

„Käufliche Smoothies sind meist Zuckerbomben. Selbstgemixte Smoothies sollten mit Gemüse gestreckt werden.“

Für grüne Smoothies empfiehlt er die Verwendung von Wildkräutern, Radieschengrün, Möhrengrün und Küchenkräutern. Wegen ihres Nitrat- und Oxalsäuregehaltes sind Spinat, Mangold, rote Bete und Blattsalate nicht für Smoothies geeignet. „Verwende besser frische Früchte, da Tiefkühlbeeren mit pathogenen Keimen



belastet sein können“, erklärt der Ernährungsexperte weiter und ich fühle mich erneut erappt. René erläutert, dass Nüsse, Hülsenfrüchte, Sprossen, Wildkräuter und Gemüse gute Quellen für genügend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe sind. Obst hat häufig viel Fruchtzucker. „Es genügt zwei Portionen, das heißt jeweils eine Hand voll Obst am Tag zu essen oder für Obstmuffel einen frisch zubereiteten Smoothie zur Mahlzeit“, resümiert René.

Zwei Hand voll Obst am Tag

„Als Zwischenmahlzeit oder abendlicher Happen birgt Obst die Gefahr einer Gewichtszunahme. Verpackt in Fruchtsäften nehmen wir beispielsweise mit einem Glas unverdünntem Apfelsaft soviel Zucker auf wie mit der gleichen Menge Limonade. Früchte in Säften mit Fruchtsaftkonzentrat stammen häufig aus China und können Pestizide und Schwermetalle enthalten. Außerdem greift Fruchtzucker den Zahnschmelz an“, klärt René auf.

Es dürfte viele Menschen geben, die gegen die „zwei Hände voll Obst Regel“ verstoßen – mich einbezogen. Menschen hingegen, die sich hauptsächlich von natürlichen Produkten ernähren, könnten ein Problem damit haben. Ich denke an den populären Trend der Paleo-Ernährung.

René hat eine klare Meinung dazu:

„Das Thema Paleo oder paläolithische Ernährung wird von den Medien überspitzt dargestellt. Es gibt kaum neutrale Forschung. Keine der Paleo-Thesen konnte bislang bestätigt werden.“

Paläolithische Ernährung

Der Ernährungsexperte weist darauf hin, dass Sportlerinnen und Sportlern, Kindern, Schwangeren und älteren Menschen von einer Ernährungsweise nach dem Steinzeitmodell derzeit abgeraten werde: „Die Steinzeitmenschen mögen sich vollwertig ernährt haben. Heute gibt es deren Lebensmittelauswahl nicht mehr und frei von Hunger und Verzicht lebten sie auch nicht. Es gibt weder genügend Wildfleisch noch verfügt kaum jemand über das Wissen von den weltweit 190.000 essbaren Pflanzenteilen. Epigenetiker haben festgestellt, dass jede Generation der Folgenden modulierte Erbinformationen hinterlässt, so dass die Frage angemessen scheint, wie viel von unseren Vorfahren noch in uns steckt.“

Getreide und Gluten

Beim Thema Getreide und Gluten werde ohne verlässliche Daten Angst gemacht: „Fast jeder dritte Amerikaner möchte sich glutenfrei ernähren und die Industrie steht mit glutenfreien Produkten bereit – ein gewinnbringendes Geschäft. Einige Menschen müssen wegen Zöliakie, Weizenallergie oder Weizen- oder Glutensensitivität ganz oder auf bestimmte Mengen einheimischer Getreidesorten verzichten. Laut aktuellen Schätzungen sind davon weniger als fünf bis sieben Prozent der deutschen Bevölkerung betroffen. Alle anderen können Getreideprodukte essen.“



Low-Carb

Die Ausführungen erinnern mich an das in den Medien populäre Thema „Low-Carb“. „Auch für ‚Low-Carb‘ als Dauerernährung liegen keine Langzeitdaten vor. Zudem heißt ‚low‘ nicht ‚no‘. Wie viel erlaubt sein soll, werde von den Diätgurus unterschiedlich beantwortet“, erklärt René. Die Empfehlungen reichten von 20 bis 200 Gramm Kohlenhydrate am Tag. Eine große Auswertung von Diäten und Diätkonzepten habe gezeigt, so berichtet René, dass es keine Überflieger gebe und nur selten ein dauerhaftes Halten des neu erreichten Körpergewichtes zu verzeichnen sei.

„Im Bereich der alternativen Diabetes-Therapie wird die Low-Carb-Ernährung als Therapiemittel eingesetzt, um den Blutzuckerspiegel ohne Medikamente in Schach zu halten. Dabei werden komplette kohlenhydratfreie oder -reduzierte Tage in den Wochenverlauf eingefügt, sowie einzelne Mahlzeiten danach ausgerichtet. Das könnte auch für das Abnehmen sinnvoll sein, sofern einem das Essen schmeckt und die Lebensqualität erhalten bleibt. Ein Risikofaktor der kohlenhydratarmen Ernährung ist der damit verbundene steigende Verzehr von tierischen Produkten als Sattmacher. Mit Fleisch kann eine erhöhte Aufnahme entzündungs- und krebserregender Stoffe verbunden sein. Ist der Proteinanteil der Low-Carb-Diät hingegen zu gering, besteht die Gefahr von Muskelabbau, was wiederum zur Folge hat, dass der Energieverbrauch sinkt und nach der Diät der Jojo-Effekt einsetzt.“

Ich bin ziemlich froh, dass René die vernichtende Meinung mancher Medien zu Nudelgerichten nicht teilt. Bei meiner Pasta-Sucht unvorstellbar! Ich meine, was wäre das für ein Leben?!

„Aber am Abend ... sollte ich besser auf mein Liebessessen verzichten, um mich schlank zu schlafen?“, bitte ich René zu einem weiteren Mythos Stellung zu nehmen.

Trennkost & „Schlank im Schlaf“

„Trennkost, ‚Schlank im Schlaf‘ und andere Formen der veränderten Speisenzusammensetzung erfreuen sich großer Beliebtheit. Jeder kennt jemanden, bei dem diese Ernährungsumstellung die Kilos hat purzeln lassen“, zwinkert René. „So soll der Verzicht auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel am Abend für einen niedrigen Insulinspiegel während der Nacht sorgen. Der Körper müsse dann die Fettdepots anzapfen. Leider fehlen auch dafür wissenschaftliche Beweise. Es ist weder bekannt, dass wir nur zu bestimmten Tageszeiten bestimmte Makronährstoffe verdauen können, noch gibt es Hinweise, die einen Zusammenhang zwischen Fettabbau und Kohlenhydratverzicht am Abend stützen.“

Der Ernährungsexperte erklärt, dass viele Betroffene zunächst an Körpergewicht verlieren, da sie allgemein bewusster essen und mehr Zeit für Zubereitung und Verzehr einplanen: „Besucht man diese Personen ein bis zwei Jahre später, haben nahezu 80 Prozent ihr altes Gewicht wieder erreicht oder gar überschritten. Ein weiteres Manko könnte die abendliche Nahrungsauswahl darstellen, wenn als Sättigungskomponenten hauptsächlich Fleisch und andere tierische Produkte ausgewählt werden.“

Vegetarismus und Veganismus

„Heutzutage gibt es immer mehr Menschen, die auf Fleisch oder generell auf tierische Produkte verzichten. Was hältst du von Vegetarismus und Veganismus? Sind diese Ernährungsweisen für den Menschen geeignet?“, möchte ich von René wissen.

„Essen wird immer mehr zum Trend stilisiert. Man möchte sich von der Alles-Esser-Masse abheben.“

„Andere entscheiden sich aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen für eine pflanzenbasierte Lebensmittelauswahl. Der Zuwachs der vegetarischen und veganen Gemeinde scheint ungebrochen. Dabei wirft manch vegan essender seinen vegetarisch lebenden Kollegen mangelnde Tierschutzkonsequenz vor. Der Markt der Ersatzprodukte mit Fleischoptik wird immer größer und es stellt sich die Frage nach dem Wert verarbeiteter Lebensmittel.“



Allgemein gelte die vegetarische Ernährungsweise bei bewusster und breitgefächelter Lebensmittelauswahl als vollwertig. Dennoch müsse diese Form der Ernährung nicht für jeden gleich gut geeignet sein und der gesundheitsfördernde Effekt für das Herz-Kreislaufsystem und die Krebsvorsorge stelle sich schon beim Flexitarier, einem Teilzeitvegetarier mit bis zu zwei Fleischmahlzeiten pro Woche, ein.

„Die vegane Ernährung erhöht die Anforderungen an die Nutzer. Sie müssen Lebensmittelvielfalt, Ersatzprodukte, Zeit für Einkauf und Zubereitung sorgfältig planen. Für Kinder, Schwangere, Stillende und Senioren ist diese Ernährungsform nicht geeignet, da Mangelerscheinungen drohen. Der Umwelt und der Gesundheit wäre schon geholfen, wenn wir weniger tierische Produkte zu uns nehmen, weniger auf Massen- und mehr auf artgerechte Tierhaltung, weniger auf verarbeitete und mehr auf frische Produkte setzten. Derzeit essen wir im Schnitt 88 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr, nach den derzeitigen Empfehlungen sollten es nur 15 bis 30 Kilogramm sein“, mahnt René.

Viele Menschen essen also viel zu viel! Wie sieht es mit dem absoluten Gegenteil, der Nulldiät aus?

Nulldiät und Fasten

„Die Nulldiät“, weiß René, „gibt es schon seit tausenden Jahren als religiöses Ritual oder medizinische Anwendung im Rahmen des Heilfastens. Die positive Wirkung des Fastens unter ärztlicher und ernährungstherapeutischer Anleitung auf chronische Erkrankungen und Schmerzen konnte die moderne Wissenschaft nachweisen.“ Eine Nulldiät oder stark kalorienreduzierte Diät zum phasenweisen Abnehmen, sei hingegen nicht zu empfehlen. Das damit verbundene Hoch und Runter des Körpergewichtes ergebe auf lange Sicht mehr Pfunde.

Günstiger wirke sich der intermittierende Verzicht aus: „Beim sogenannten Intervallfasten werden beispielsweise an einem bis zwei Tagen pro Woche die Kalorien reduziert, oft in Form eines Obst- und Gemüse-Tages. Andere Methoden, wie die 16/8-Methode, empfehlen an zwei bis sieben Tagen in der Woche die späteste Mahlzeit bereits zwischen 16.00 und 17.00 Uhr zu sich zu nehmen, um in den kommenden 14 bis 16 Stunden nur Wasser und Tee zu trinken und die positiven Effekte des Kurzzeitfastens auszunutzen. Wer dies regelmäßig durchführt, kann von verbesserten Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerten, sowie verminderten Entzündungsreaktionen, Schmerzlinderung und verbesserter Immunfunktion profitieren.

Zudem ist der schöne Nebeneffekt des gezielten Mangels ein langfristig stabileres Körpergewicht durch kontrolliertes Essverhalten und besseres Sättigungsgefühl.“

„Was, denkst du, ist das ideale Rezept zum Abnehmen und kann man sich auf diese Weise auch dauerhaft gesund ernähren?“, möchte ich wissen.

René sagt: „Eine regelmäßige Nahrungszufuhr alle drei bis fünf Stunden scheint für den sportlichen Erfolg, wie auch das Körpergewicht eine wichtige Rolle zu spielen. Zudem hat sich gezeigt, dass regelmäßige Völlereien am Abend die Entstehung einer Fettleber und damit einhergehend negative Folgen für den Stoffwechsel begünstigen.



Statt nach Uhrzeit, Gelegenheit, Frust, Ärger, Stress, Gewohnheit oder Langeweile zu essen, sollten wir wieder lernen intuitiv zu essen.

Intuitiv essen

Unser Körper kann uns sagen, wann er was benötigt und wann wir satt sind. Dazu müssen wir es wieder schaffen, ohne Ablenkung durch TV, Handy, Zeitung oder Arbeit Bissen für Bissen zu essen.“

„Mittlerweile wird viel zum Thema intuitives Essen geforscht und es könnte ein Weg zur besseren Gesundheit und langfristigen Gewichtsstabilisierung sein“, berichtet der Ernährungsexperte und fügt hinzu: „Die Ernährungsweisheit der Bewohner Okinawas lautet: „Iss, bis du zu 80 Prozent satt bist“. Sebastian Kneipp hatte das übersetzt und gemeint: „Wenn du merkst, dass du gegessen hast, hast du schon zu viel gegessen.“ Und genau das scheint der Knackpunkt unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sein. Jede Verzehrsstudie beziffert aufs Neue: Zu viel, zu fett, zu süß, zu stark verarbeitet und so weiter...“

Zum Schluss resümiert er: „Neben der dauerhaften Reduktion überflüssiger Nahrungsmengen hilft es, sich auf saisonale und regionale Lebensmittel zu konzentrieren. Eine überwiegend pflanzliche Auswahl und moderate Menge an Fisch, Fleisch und Co. gibt uns, was wir brauchen und sensibilisiert uns, unseren Körper wieder zu fühlen“.

Regelmäßige körperliche Aktivität.

Ganz wichtig ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Diese sollte nicht als reine Energieverbrennungsmaßnahme, sondern als Freizeitgestaltung, Stressausgleich und Stoffwechseleinstellung gesehen werden. Sport in einem Verein, mit Menschen, die man gern trifft, ist ideal geeignet. Diäten hingegen gelten als Körperverletzung und sollten gemieden werden.“

Die Diät als Körperverletzung ist nach der fachlichen Meinung des Ernährungsexperten offenbar ein zu hoher Preis für die Schönheit - vernünftig zu essen und sich hin und wieder zu schinden hingegen nicht.

Übrigens, wenn man Spaß am Tore Schießen, gelungenen Walzerdrehungen oder Gipfelerklimmungen hat, tritt mit der Schinderei auch der Preis für die Schönheit in den Hintergrund.

Josi Schenk







»Von wegen Bodybuilder. Das sind WIR! Einfach nur Körperbilder.«

Lukas, Reik, Kai, SG 67 Halle-Neustadt e.V.

Bauch rein, Brust raus!

Fotograf Marco Warmuth
über Schein und Sein

Clara Luleich,
Turbine Halle – Speedskating

Der Mensch kommuniziert nicht nur mit Worten. Er spricht mit seinem Körper, mit Gesten, Blicken, Körperhaltung. Aufrecht wirken Menschen größer, souveräner und anmutiger.

In Zeiten von Instagram, Snapchat, Facebook und Co. ist Selbstvermarktung salonfähig. So wie die Herrscher der Antike sind auch Selfiefetischisten daran interessiert, sich so vorteilhaft wie möglich zu zeigen. Jeder kennt das Bild von Menschen, die vor Touristenattraktionen minutenlang Bilder von sich schießen, – immer von leicht oben – um sie mit der digitalen Community zu teilen. Hashtag dran, um die Reichweite zu erhöhen und mit möglichst vielen Likes belohnt zu werden. Fertig.

Menschen sehen gern andere Menschen. Schönheit kommt gut an. Wer es sich leisten kann, darf mehr zeigen. Fotografen hatten früh erkannt, wie wichtig die Perspektive ist. Beine wirken länger, wenn sie aus einer Untersicht fotografiert werden, Schultern mit dem Weitwinkel breiter, die Silhouette wird am vorteilhaftesten mit einem leichten Teleobjektiv eingefangen. Licht und Schatten modellieren Muskeln und Körperpartien. Die Wahl des Bildausschnitts versteckt so manche Problemzone.

In der Zeit der digitalen Fotografie und Bildmanipulation hat Überinszenierung eine neue Qualität erreicht. Photoshopkünstler wie Calvin Hollywood lassen Normalbürger wie perfekt trainierte Supersportler aussehen - die Haut feinporig und leicht gebräunt, die Schultern breit, die Lippen voll, symmetrische Bauchmuskeln, perfekter Zahnstatus. Ganz wichtig: die Augen leuchten lassen! Für das gängige Schönheitsideal wird geschummelt, wo es nur geht - und dann der Schock beim ersten Date, wenn Fiktion auf Realität trifft und 1,60 statt 1,90 mit Konfektionsgröße XXL statt L vergeblich mit Rose im Knopfloch wartet.

Bei Sportlern ist das anders. Sie wissen, dass ihr Körper ihr Kapital ist. Sie verwenden viel Zeit für Training und Ernährung, um ihr Leistungsniveau zu halten. Was ihr Aussehen betrifft, sind sie eher kritisch - manchmal zu kritisch. Training bedeutet eine permanente Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Ein Phänomen, das z.B. auch bei Schauspielern auftritt.

Mit Sportlern zu arbeiten ist unkompliziert, da der Anspruch vor und hinter der Kamera gleich hoch ist. Komplexe Bewegungsabläufe können beliebig oft wiederholt werden und das mit einer Leichtigkeit, die einen neidisch werden lässt. Als Fotograf hat man es leicht. Es gilt den richtigen Moment abzufassen. Gelingt es, den Athleten perfekt in seinem Element zu zeigen, wird schlagartig deutlich, wie sehr sich Schmerz, Verzicht und harte Arbeit am eigenen Körper auszahlen. Die Bilder sind unvergleichlich und animieren auf Filter und Photoshop zu verzichten. Holen Sie die Sportschuhe aus dem Schrank! Die Komfortzone zu verlassen, ist kein zu hoher Preis.

Marco Warmuth, Fotograf
www.explosure.com



„Ist es nicht toll besser Treppen steigen zu können, besser gelaunt zu sein oder besser schlafen zu können?“

**Kann man in 8 Wochen etwas bewirken?
Wenn ja, wieviel? Worauf kommt es bei der
Umsetzung an? Welche persönlichen Eigen-
schaften sind gefragt?**

Es ist möglich zwischen 4 und 8 kg Gewicht zu verlieren. Ein seriöser Trainingsansatz orientiert sich aber nicht am absoluten Gewicht. Die Reduzierung des Körperfettanteils sollte im Fokus stehen. Wenn ein realistisches Ziel formuliert und die Bereitschaft zum Trainingseinstieg geweckt ist, helfen persönliche Eigenschaften wie Fleiß, Disziplin und Ehrgeiz bei der Umsetzung eines professionellen Trainingsplanes.

**Woran erkenne ich,
dass mein Trainingsziel realistisch ist?**

Große, scheinbar weit entfernte Ziele erreicht man über die Erfüllung von Etappenzielen. Das erhält die Motivation und schafft Selbstvertrauen. Trainingsmethodisch spricht man von Zielformulierungen in sogenannten Mikro-, Meso und Makrozyklen (Wochen-, Monats-, Halbjahres- oder Jahresziele). Selbst wenn ein kleines Ziel zwischendurch nicht erreicht wird, ist das kein Problem. Der Trainingsplan motiviert zum Weitermachen.

**Welche Trainingsformen empfehlst Du
jemandem, der abnehmen möchte?**

In erster Linie geht es darum, Energie zu verbrauchen. Die meiste Energie wird von der Skelettmuskulatur benötigt. Deshalb empfehle ich ein gut dosiertes Krafttraining. Ergänzung sollte das Kraft- durch ein Ausdauertraining finden, denn beim aeroben Training der Ausdauer wird der Fettstoffwechsel in Anspruch genommen. Außerdem hat es positive Effekte auf das Herzkreislaufsystem (HKS). Der Muskel, den ich beim Krafttraining definieren will, wird von einem leistungsfähigen HKS besser versorgt. Aber Achtung, während sich das HKS schnell an höhere Belastungen gewöhnt, kräftigen sich Sehnen und Bänder stark verzögert. Wer zu schnell zu viel möchte, riskiert Verletzungen.



Ich empfehle Trainingsanfängern die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining unter Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen und Interessen, um die Motivation möglichst lang aufrecht zu erhalten.

Welche Übungen empfiehlst Du, um den Körper in Form zu bringen? Müssen es immer Gewichte sein?

Empfehlenswert sind komplexe Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Man verbessert „on top“ die Koordination und Beweglichkeit. Anfänger oder Menschen, die sich selbst schwer motivieren können, sollten bei einem Sportverein einsteigen, da es dort fachliche Anleitung und Hilfestellung von DOSB-Lizenzinhabern gibt. Es müssen nicht immer Gewichte sein. Sportangebote wie Bauch Beine Po, Tabata, deepWork oder eine intensive Gruppengymnastik helfen beim Kampf gegen die Pfunde. In unserem Verein werden freie Kurse ohne Mitgliedschaft angeboten. Hier können Interessenten schnuppern und herausfinden ob sie Teil der Sport-Community werden möchten.

Was ist aus Deiner Sicht noch wichtig, wenn es darum geht ein optimales Körpergefühl zu „ersporteln“?

Falsches oder einseitiges Training wirkt sich häufig negativ auf das Bindegewebe aus. Nicht selten sind vermeintliche Muskelverspannungen tatsächlich Schmerzen, die durch verklebtes Bindegewebe verursacht werden. Deshalb gehört das Faszientraining nach unserer Auffassung zu einem ausgewogenen Training dazu. Mit Hilfe einer festen Rolle massiert man seine Muskeln und macht das Bindegewebe, das jedes Muskelbündel umgibt, geschmeidig. Positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel der Muskulatur und des Bindegewebes sind wissenschaftlich erwiesen. Pilates oder Progressive Muskelrelaxation helfen ebenfalls bei der Verbesserung des Körpergefühls. Viele Menschen müssen unter Anleitung lernen sich bewusst zu entspannen.

Wie bleibt man möglichst lange motiviert?

Ganz einfach: Halten Sie sich regelmäßig die erreichten Zwischenziele vor Augen! Ist es nicht toll besser Treppen steigen zu können, besser gelaunt zu sein oder besser zu schlafen? Bei manchem verschwinden Schmerzen dank regelmäßigen Trainings. Wie war die Situation vor ihrem Trainingseinstieg? Wollen Sie das Erreichte aufs Spiel setzen?

Wann sehe ich die ersten Erfolge auf der Waage?

Erste Erfolge spürt man bereits nach ein bis zwei Wochen. Wenn sich auf Waage scheinbar „nichts tut“, ist das kein Grund um zu verzweifeln. Durch regelmäßige sportliche Aktivität werden die Muskeln straffer und fester. Vorher nicht oder kaum beanspruchte Muskeln verdicken sich, passen sich an die sportliche Belastung an. Achten Sie deshalb nicht ausschließlich auf das absolute Körpergewicht. Setzen Sie lieber eine Körperfettanalysewaage ein und schenken Sie Ihrem Körperfettanteil mehr Beachtung (optimal sind Messungen zu gleichen Tageszeiten). Durch regelmäßiges Training kann Körperfett in Muskelmasse umgewandelt werden. Frauen brauchen keine Angst zu haben, bald wie Männer auszusehen, denn zum Muskelaufbau benötigt man das Hormon Testosteron, welches bei Frauen in geringeren Mengen vorhanden ist.

„Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, tun etwas für ihre Gesundheit. Kraftzuwächse, bessere Ausdauerwerte, Stressabbau und gesteigertes Wohlbefinden sind Faktoren, die das Risiko eine Volkskrankheit zu bekommen, deutlich reduzieren.“

📍 Jens Kriegelstein, RPG Halle e. V.

Sportstätte Halle-Neustadt

Braunschweiger Bogen 25

06126 Halle (Saale)

T: (0345) 6 82 19 19

info@rpg-halle.de

www.rpg-halle.de



Gesundheits-Sportzentrum BUDOKAI

Hier hat der Alltag Sendepause

Um 17 Uhr wird es höchste Zeit für das Vorabendprogramm. Da macht auch das Gesundheits-Sportzentrum BUDOKAI in Halle-Ammendorf keine Ausnahme. Allerdings braucht man dort dafür keinen Fernsehsessel. Doch keine Angst, man verpasst nichts! Im Gegenteil: Man genießt das gute Gefühl der Ganzkörperfitness – und das ganz ohne Umschalten!

Beim Training im Gesundheits-Sportzentrum BUDOKAI hat der Alltag Sendepause. Wer dort trainiert erlebt „Gute Zeiten, beste Zeiten“ mit sich selbst als Hauptdarsteller.

17:00 UHR



Ob beim Chipkarten-gesteuerten Kraft-Ausdauer-Training, dass mit seinem Zirkelkonzept schon mit 20 Minuten Trainingszeit fit macht, ob beim CrossFit, dem hochintensiven Ganzkörpertraining, das alles aus einem herausholt, oder beim Kardio-Training, dem gelenkschonenden Ausdauer- und Fettabbauprogramm, im Gesundheits-Sportzentrum Budokai kann jeder seinem Körper etwas Gutes tun.

Da wird auch der Kursraum zum „Tatort“. Zumindest für alle, die ihre Figur in Form bringen und jeden Tag ein neues, spannendes Programm erleben wollen. Da hat die Langlewige keine Chance!

Generationenübergreifendes Angebot

Für ein Training im Gesundheits-Sportzentrum ist man nie zu alt – oder zu jung. Immerhin ist das jüngste Mitglied erst 3 und das äl-



Eberhardt und Regina haben eine wahre Erfolgsgeschichte geschrieben.



Wie man alt werden und dabei trotzdem jung bleiben kann, kann man im Gesundheits-Sportzentrum BUDOKAI lernen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

teste schon stolze 82 Jahre alt. Ein besonders schönes Beispiel dafür, was regelmäßiges Training alles bewirken kann, sind Eberhardt und Regina aus Halle. Nach einem schweren Schlaganfall war für Eberhardt an Sitzen, Stehen oder gar Laufen vorerst nicht zu denken.

Nach Krankenhaus und Rehaklinik begannen er und seine Frau Regina mit dem Training im Sportzentrum BUDOKAI. Die Fortschritte sind unglaublich. Die Muskelkraft ist zurück, die Koordination wird immer besser und ganz besonders freuen sie sich beide über den jüngsten Erfolg. Eberhardt trainiert nun auf dem Laufband. Er geht ohne Hilfe und die Strecken werden immer länger! Versteht sich von selbst, dass Eberhardt auch weiter trainieren wird.

BUDOKAI – ein Mehrsparten-Sportverein

Die Begriffe „Gesundheit“ und „Sport“ stehen praktisch auch über allem, was auf der idyllisch an der Weißen Elster gelegenen Halbinsel passiert, auf der Budokai-Verein und Sportzentrum beheimatet sind. Auf über 30.000 Quadratmetern Fläche stehen den Mitgliedern nicht nur das Sportzentrum selbst sondern noch eine weitere Sporthalle, eine Cross-Strecke, Halles erste CrossFit-Box und vieles mehr für ihre sportliche Betätigung zur Verfügung.

Der Sportverein BUDOKAI bietet als Mehrspartensportverein dort Kindersport (Tanzen, Karate), das multifunktionale Training CrossFit, Fitness- und Gesundheitssport sowie Reha-Sport an. Kostenfreies Schnupper-

training, regelmäßige Checks, individuelle Betreuung und ständige Anpassung der Trainingsinhalte sind im Gesundheits-Sportzentrum BUDOKAI selbstverständlich. Das Zentrum verfügt zudem über eine Sauna, ist Partner aller Krankenkassen und berät Unternehmen ganz individuell und bedürfnisorientiert zu allen Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.



KONTAKT

Gesundheits-Sportzentrum BUDOKAI
Am Mühlholz 31
06132 Halle (Saale)
Telefon: 03 45 / 780 98 94
Mail: info@sportverein-budokai.de
Internet: www.sportverein-budokai.de





EISLAUFEN IN HALLE



**Von September bis März
täglich öffentliches Eislaufen**

**Eislaufpartys • Eishockey
Firmenfeiern • Geburtstage
Broomball • Eisfußball
Eisstockschießen**

 **Sparkassen-Eisdom**

Selkestraße 1 | 06122 Halle (Saale) | www.eislaufen-in-halle.de

SAALE BULLS

Jede Woche ein Heimspiel

- Sonntag** 04.12.2016 - 18:15 Uhr
Saale Bulls - Rostock Piranhas
- Sonntag** 11.12.2016 - 18:15 Uhr
Saale Bulls - Moskitos Essen
- Sonntag** 18.12.2016 - 18:15 Uhr
Saale Bulls - Timmendorfer Strand
- Montag** 26.12.2016 - 19 Uhr
Saale Bulls - Hannover Scorpions
- Freitag** 30.12.2016 - 20 Uhr
Saale Bulls - Wedemark Scorpions
- Sonntag** 08.01.2017 - 18:15 Uhr
Saale Bulls - Crocodiles Hamburg

www.saalebulls.com | facebook.com/saalebulls

 **EIS- UND SPORTVEREIN
HALLE (SAALE) E.V.**

Gutscheine:



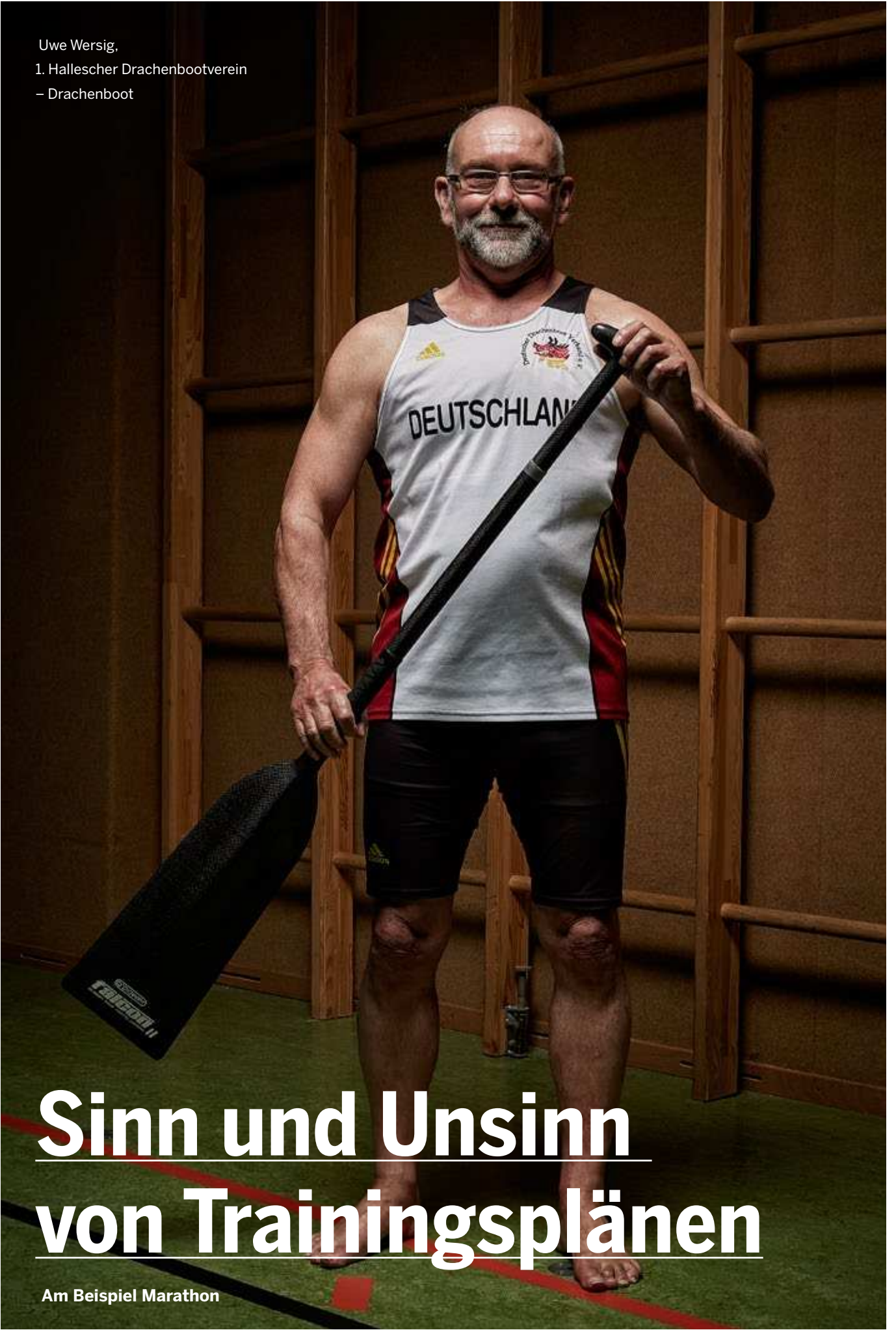
Gutschein für ein kostenloses
Eislauftraining beim 

Gutschein für ein kostenloses
Eislauftraining beim 

Gutschein für ein kostenloses
Eislauftraining beim 

Anmeldung und Infos zu Trainingszeiten:
ESV HALLE E.V.
Waisenhausring 1a
06108 Halle (Saale)
Telefon: 0345 67826674
Internet: www.esvhalle.com

Uwe Wersig,
1. Hallescher Drachenbootverein
– Drachenboot



Sinn und Unsinn von Trainingsplänen

Am Beispiel Marathon



Dr. Thomas Prochnow –
Sportwissenschaftler & Lauftrainer



Einen Marathon oder Halbmarathon lächelnd zu meistern bedarf einer guten Vorbereitung. Dazu gehört ein Trainingsplan. Dieser beginnt, wenn im Vorfeld mehrere Monate verletzungsfrei trainiert wurde und gibt vor, an welchen Tagen und in welcher Phase der Vorbereitung welche Trainingseinheit absolviert werden sollte. Idealerweise hat der Athlet einen Laufbandtest mit Laktatmessung hinter sich. Die Ergebnisse enthalten wichtige Basisdaten für die Erststellung eines individualisierten Plans durch den Trainer.

Auch ein allgemeiner Trainingsplan kann zum gewünschten Erfolg führen. Er kann allerdings nicht mehr als ein Rahmen für das Training sein und muss richtig gelesen werden. Wichtig ist die Anpassung an die individuellen Lebensbedingungen und körperlichen Voraussetzungen. Dazu ist eine realistische Selbsteinschätzung nötig. Sonst gerät das Vorhaben außer Kontrolle.

Sieht ein von mir erstellter Trainingsplan beispielsweise in der Woche 4 Trainingseinheiten vor, muss der Athlet schauen, ob das mit seinen persönlichen Bedingungen und seinem Umfeld kompatibel ist. Sind die Arbeitszeiten montags bis freitags umfangreich, ist es sinnvoll einmal in der Woche und zwei Mal am Wochenende zu trainieren, vorausgesetzt die Familie spielt mit. Kinder oder der Lebenspartner könnten beim Training mit dem Fahrrad begleiten, Getränke reichen oder die Zeit nehmen. Ein schönes Plakat für den Wettkampf, gemalt von der Tochter oder dem Sohn, spornt doppelt an.

„Werden Sie nicht zur Geisel Ihres Trainingsplanes! Es gibt harte und leichtere Trainingseinheiten, es gibt Gipfel- und Ruhewochen.“

In welchem Gelände und zu welcher Jahreszeit wollen Sie trainieren? Liegt beispielsweise lange Schnee, sind die Bedingungen zum Laufen schlecht, können Einheiten auf Langlaufski absolviert werden. Ein gutes Federballmatch fördert ebenso die allgemeine Ausdauer und ist eine willkommene Abwechslung für die Muskeln und Gelenke. Wohnen Sie in einer bergigen Gegend sollten Sie Ihr GA2-Training anders handhaben. Berganlaufen ist schwerer. Zeit- oder Pulsmessung müssen beachtet werden.

Werden Sie nicht zur Geisel Ihres Trainingsplanes! Es gibt harte und leichtere Trainingseinheiten, es gibt Gipfel- und Ruhewochen. Doch was passiert, wenn der Trainingsplan große Umfänge und schnelle Zeiten vorsieht und Sie eine Erkältung haben? Dann heißt es, Ruhe bewahren und umdisponieren. Leichtere Trainingseinheiten sollten vorgezogen werden. Das anstrengende Training kann eine Woche warten.



René Kohlmann, Halle Falken – American Football

Ein straffes Durchziehen und Missachten von Umfeld und Körper macht jeden noch so guten Trainingsplan unsinnig. Insgesamt sollte alles eine Einheit ergeben: Athlet, Familie, Arbeit, Umfeld, Körper und Trainingsplan. Dann wird sich der angestrebte Erfolg und das gute Gefühl, richtig trainiert zu haben, einstellen.

Natürlich gibt es Läufer, die ohne Plan ein gutes Leistungsniveau halten. Sie können mit viel Erfahrung ihren Körper einschätzen und behalten den „roten Faden“ des Trainings im Auge. Sind Sie kein Ausnahmekönner, ist Ihnen dringend davon abzuraten, das Training im „Blindflug“ zu absolvieren. Nutzen Sie eine der unzähligen wissenschaftlich fundierte Methoden zur Steuerung des Trainingsprozesses für allen Leistungsebenen. Die Expertinnen und Experten finden Sie in den Sportvereinen.

Regenerieren für Schönheit und Leistungsfähigkeit

Unter Regeneration versteht man Wiederherstellung und Erneuerung. Im Sport wird Regeneration mit Erholung nach anspruchsvollen Belastungen gleichgesetzt. Dabei sind neben physischen auch psychische Entlastungen gemeint.

Systemisch zu trainieren bedeutet sich gezielt zu be- und zu entlasten. Man wechselt zwischen Ruhe- und Belastungswochen und modelliert die Be- und Entlastung innerhalb einer Woche.

Wer das konsequent praktiziert, kann z.B. das Training für einen Marathon „ohne schlechtes Gewissen“ zwei Wochen lockerer gestalten. Und das ist auch notwendig, denn nach andauernder Belastung brauchen die körperlichen Systeme Regeneration.

Zur schnelleren Beseitigung von Ermüdungserscheinungen und zur Förderung einer beschleunigten Regeneration wird im Sport gezielt die „Pause“ eingesetzt. Umfang und Intensität werden stark reduziert. Durchblutungsförderndes Training steht an erster Stelle. Die Wiederherstellung der ermüdeten Muskeln und Organsysteme wird durch die Tätigkeit anderer Muskelgruppen (statt Laufen z.B. regeneratives Schwimmen) beschleunigt.

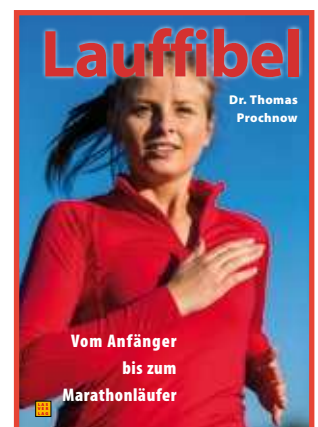
„Die Kunst, im sportlichen Training erfolgreich zu sein, besteht nicht nur in einer wirksamen Belastungsreizsetzung, sondern in hohem Maße in der gezielten Entlastung“

(Zitat aus: Prochnow „Lauffibel“, ISBN 3-89787-161-0)

Erholungstraining sollte in Einheit mit allen Lebensbereichen erfolgen. Dann ist eine komplexe Regeneration garantiert. Ernährung, Schlaf, positives Denken, Sauna und mentale Aufbereitung von Training und Wettkampf spielen wichtige Rollen.

Wenn die Regenerationszeit zu kurz ist, kommt es in der Regel schnell zu Belastungssummationen. Diese führen zu Leistungsrückgang bzw. in vielen Fällen zu Verletzungen. Ein guter Indikator ist das Verhalten des Ruhepulses. Wenn dieser ohne Erkältung oder Entzündung im Körper mehrere Tage deutlich erhöht ist (> 100 Schläge / Minute) liegt in der Regel ein Zustand des Übertrainings und der Überforderung vor. Trainingsumfang und die Intensität sollten sofort stark reduziert werden. Sauerstoffreiches Training z.B. aerobes Laufen ist angesagt.

Ein gutes Trainingssystem ermöglicht die beste Regeneration. Hilfreich ist ein Trainingsplan und die Begleitung durch Expertinnen und Experten, die Sie in den Sportvereinen finden.



Zwei von Dr. Prochnow verfasste Bücher: „Lauffibel“ und „Laufen ohne Beschwerden“

HERAUSGEBER IM SELBSTVERLAG:

Stadtsportbund Halle e.V.
Geschäftsführer: Oliver Thiel
Nietlebener Straße 14
06126 Halle (Saale)
Tel: 0345/ 470 499 33
Fax: 0345/ 470 499 32
j.franke@sportinhalle.de
www.sportinhalle.de

REDAKTEURE:

Chefredakteur: Johannes Franke
Thomas Deparade, Oliver Thiel, Josi Schenk
Anzeigen: Thomas Deparade
t.deparade@sportinhalle.de

DRUCK:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7 | 71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de

SATZ & LAYOUT:

Maigrün Design & Architektur
www.maigruen.com

BILDNACHWEISE:

Marco Warmuth (Cover S.1, 3, 4, 5, 6, 8, 14, 16, 18, 21,
22, 24, 26)
Fotolia SG- design (S. 9); Fotolia drubig-photo (S.11)
Fotolia Dalmatin.o (S.13); RPG Halle e.V. (S. 19)
SV Budokai e.V. (S.20),
Dr. Thomas Prochnow (S. 23, 25)

Das Magazin wird im Stadtgebiet Halle
kostenfrei verteilt.

Hinweis: Für unverlangte Manuskripte und
Fotos wird keine Haftung übernommen.
Der Abdruck der Informationen zu Sport-
angeboten erfolgt ohne Gewähr.

FINDE DEINEN SPORT

WÄHLE AUS ÜBER 800 SPORTANGEBOTEN
www.sportinhalle.de

MEHR FÜR WENIGER! DIE AKTION VON NISSAN.



Innovation
that excites

MEHR AUSSTATTUNG – WENIGER KOSTEN!



NISSAN MICRA ACENTA CP
1.2 I, 59 kW (80 PS), **TAGESZULASSUNG**

- Klimaautomatik Sitzheizung vorne
- Bluetooth®-Freisprecheinrichtung
- Leichtmetallfelgen u.v.m.

BARPREIS: € 10.490,-

MTL. LEASINGRATE: € 99,-¹

SIE SPAREN: € 3.470,-²



NISSAN PULSAR N-CONNECTA
1.2 I DIG-T, 85 kW (115 PS), **TAGESZULASSUNG**

- Klimaautomatik, Navigationssystem
- Bluetooth®-Freisprecheinrichtung
- Leichtmetallfelgen u.v.m.

BARPREIS: € 16.660,-

MTL. LEASINGRATE: € 139,-¹

SIE SPAREN: € 7.780,-²



NISSAN QASHQAI 360°
1.6 I dCi, 96 kW (130 PS), **TAGESZULASSUNG**

- Klimaautomatik, Sitzheizung vorne
- Navigationssystem mit 4 Rundumkameras
- Fahrerassistenz-Paket u.v.m.

BARPREIS: € 23.770,-

MTL. LEASINGRATE: € 179,-¹

SIE SPAREN: € 7.910,-²



NISSAN X-TRAIL 360°
1.6 I dCi, 96 kW (130 PS), **ALLRAD, TAGESZULASSUNG**

- Navigationssystem mit 4 Rundumkameras
- Sitzheizung vorne, elektr. Heckklappe
- Fernlicht-Assistent u.v.m.

BARPREIS: € 27.770,-

MTL. LEASINGRATE: € 199,-¹

SIE SPAREN: € 9.570,-²

ALLE MODELLE AUCH ALS AUTOMATIK SOFORT VERFÜGBAR!

Gesamtverbrauch l/100 km: kombiniert von 5,4 bis 4,6; CO₂-Emissionen: kombiniert von 143,0 bis 115,0 g/km (Messverfahren gem. EU-Norm); Effizienzklasse: C-A.

Abb. zeigen Sonderausstattungen. ¹Leasingangebot NISSAN MICRA: Leasingsonderzahlung: € 1.268,98, Mtl. Leasingrate: € 99,-, Laufzeit: 60 Monate, Kilometerleistung p.a.: 10.000 km. Leasingangebot NISSAN PULSAR: Leasingsonderzahlung: € 1.479,40, Mtl. Leasingrate: € 139,-, Laufzeit: 60 Monate, Kilometerleistung p.a.: 10.000 km. Leasingangebot NISSAN QASHQAI: Leasingsonderzahlung: € 3.077,17, Mtl. Leasingrate: € 179,-, Laufzeit: 60 Monate, Kilometerleistung p.a.: 10.000 km. Leasingangebot NISSAN X-TRAIL: Leasingsonderzahlung: € 4.096,88, Mtl. Leasingrate: € 199,-, Laufzeit: 60 Monate, Kilometerleistung p.a.: 10.000 km. Angebote der NISSAN LEASING, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A., Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. ²Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für ein nicht zugelassenes Neufahrzeug. **Alle Angebote gelten nur solange unser Vorrat reicht max. bis 30.11.2016.**

**AUTOCENTER
HALLE**

GmbH

Dieselstraße 50 • 06130 Halle • Tel.: 0345/13166-0 (Hauptbetrieb)
Lauchstädter Straße 9b • 06179 Angersdorf • Tel.: 0345/61338-0
www.autocenter-halle.de