



**KRÄFTIG DURCH-KNETEN** – mussten die Jungs ihren Leadsänger Wolfi nach den vielen Auftritten



**OHNE SCHWEIß KEIN PREIS!**  
Damit die „Muckis“ in Form bleiben, ab in die Kraftkammer!

**TOP FIT**  
**NORDWAND**

# Top-Fitness-Tipps von Top-Stars

## MIT FITNESS UND ERFOLG

Diese jungen Musikanten gehören zur neuen Generation der Schlagerstars und zeigen, dass man für den wirklich großen Erfolg nicht nur eine schöne Stimme, sondern sehr wohl auch ein entsprechendes Äußeres braucht.



Relaxing total – ist für Nordwand danach im Whirlpool angesagt

**N**ach dem Motto – ohne Fleiß kein Preis – haben wir die Schweizer STADLSTERN-Gewinnerin und die steirischen Chartstürmer **Nordwand** nach den Proben begleitet um zu sehen, wie sie sich „resch und frisch“ halten. Tom Strizek

von Nordwand erklärt uns dazu: „Wo immer wir die Chance haben in einer Kraftkammer unsere Muskeln ein bisschen zu trainieren, aber auch Wellness wie schwimmen oder saunieren zu genießen, nehmen wir uns die Zeit. Ich habe ja *Thai-Bo als meine ganz persönliche Sportart*“

entdeckt, aber ich geb's zu – im Moment fehlt die Zeit.“ **Yasmine-Mélanie** geht's ein wenig sanfter an. Die bildhübsche Schweizerin ist eher im Pool und auf den Relaxliegen zu finden. Ansonsten schwört sie auf frische Früchte und viel Gemüse so-

wie frische Luft, wann immer es geht. „Ich bin eher die Soft-Fitness-Verfechterin. Am liebsten schlafe ich mich so richtig aus und mache lange, aber gemütliche Spaziergänge.“, beschreibt sie sich selbst. Nun ja – wer so aussieht, der muss sich noch nicht wirklich kasteien.

### STADLPOST BUCHTIPP

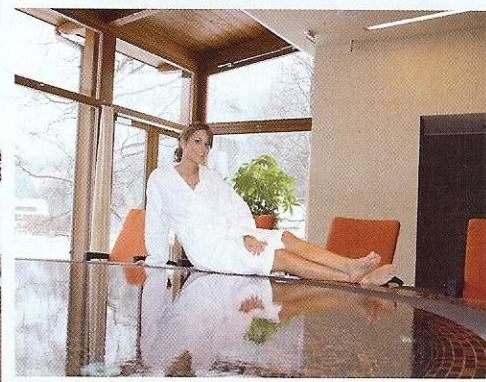
#### Sofa-Workout - der Fitnessratgeber für Couch-Potatos.

Der erste Schritt in ein bewegtes Leben ist bekanntlich der schwerste. Deshalb startet das Sofa-Workout zunächst mit einfachen Übungen, an die sich ein anspruchsvolleres Programm anschließt. Die Autorin ist lizenzierte Fitnesstrainerin und wird Sie mit einem Augenzwinkern für mehr Bewegung begeistern und behutsam an den Sport heranzuführen. So werden Sie nicht nur zum Schmunzeln, sondern ganz nebenbei auch zu einem bewegteren Alltag animiert. Und das Beste: Alle Übungen finden vor dem Fernseher statt.



## YASMINE-MÉLANIE

**FRISCHE FRÜCHTE** – verhelfen nicht nur zu schöner Haut und Gesundheit, sondern auch zu einer tollen Stimme. Ein wenig Radfahren ließ die Schweizerin locker werden.



Nach einem gesunden Saunagang war Entspannung am Pool angesagt.