

**XXL-
GEWINNSPIEL!**
SICHERE DIR DEINEN
SPORTSPAR-
GUTSCHEIN!

ALEXANDER HUBER

**EXTREM-ALPINIST
UND GRENZGÄNGER**

**LAST WOMAN
STANDING:
STEFANIE NOPPINGER
IM INTERVIEW**



MIT ALLEN SINNEN

Outdoorsport stärkt Körper und Seele

FEEL THE DIFFERENCE

Beim Sport auf den richtigen Stoff setzen

POWERPAUSE

Snacks für den Extrakick Energie

HOL DIR JETZT DIE APP!

SO MACHT
SPAREN NOCH
MEHR SPASS!



JETZT BEI
Google Play

Laden im
App Store



Hier geht's zu
unserer App:

www.sportspar.de/sportspar-app

Unser SportSpar-Maskottchen Sporty empfiehlt krasse Deals und exklusive Gutscheine zu App-gefahrenen Preisen!

Liebe Hobby- und Profisportler, liebe Outdoorfans, liebe Schnäppchenjäger, endlich ist sie da: die schönste Zeit des Jahres. Ab an die frische Luft und die Sonne genießen. Passend dazu bietet euch die neueste Ausgabe unseres Magazins **Inspo für neue Sportarten, Wissen über Textilien und natürlich wie immer die besten Angebote in Sachen Outfit und Equipment.**



Habt ihr schon einmal die RTL-Show „Ninja Warrior“ gesehen? Die Leistung der Athleten ist unfassbar. In dieser Ausgabe konnten wir mit Stefanie Noppinger sprechen. Ja, genau, der Frau, die in der österreichischen Ausgabe auf Anhieb und damit als zweite Frau weltweit den Finaleinzug schaffte. Sie wurde zu der sogenannten „Last Woman Standing“ - der Frau, die am weitesten im gesamten Parcours kam. Etwas, was ihr auch 2020 und 2021 in der deutschen Version gelang. Mehr dazu auf den Seiten 10 bis 13.

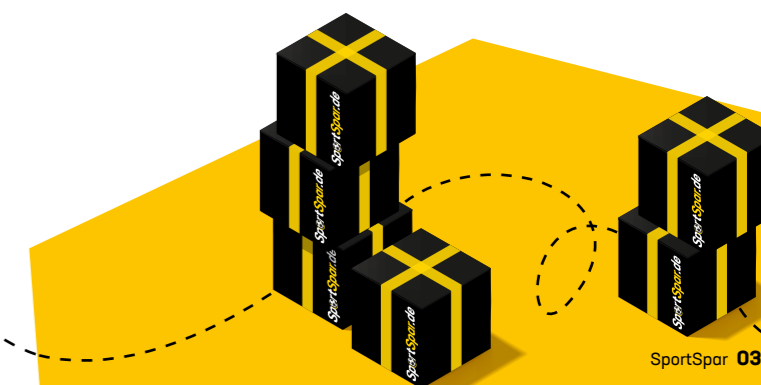
Was wisst ihr über Profibergsteigen und Extremklettern? Wir hatten großen Nachholbedarf. Umso besser, dass wir mit Alexander Huber sprechen konnten. Gemeinsam mit seinem älteren Bruder Thomas stehen die „Huberbuam“ wie keine anderen Geschwister für Extrem-Alpinismus. Einen Einblick in das Leben des weltweit zu den erfolgreichsten Allroundbergsteigern gehörenden 53-Jährigen bekommt ihr auf den Seiten 26 bis 29.

Passend dazu dreht sich in unserer Rubrik „Sportlights“ diesmal alles um das Thema Outdoorsport. Für wen sich welche Betätigung eignet, seht ihr auf den Seiten 16 bis 19. Ihr wolltet immer schon einmal wissen, wie wir arbeiten? Das Redaktionsteam war in unserem Standort in Leipzig vor Ort. Mehr dazu erfahrt ihr auf den Seiten 32 und 33. Alle, die während des Lesens dieser Zeilen Lust auf einen kleinen Snack haben, sollten hingegen auf den Seiten 22 und 23 vorbeischauen. Dort lassen sich Tipps für den gesunden Energie-Booster für zwischendurch finden.

Wenn spannende Themen auf heiße Schnäppchen treffen, seid ihr mittendrin in der aktuellen Ausgabe des SportSpar Magazins. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

A. Volo
Aleksandr Borisenko

J. Borisenko
Jevgenij Borisenko



INHALT



Kurz und knackig! Warum sich Mini-Clips im Internet so großer Beliebtheit erfreuen, erfahrt ihr auf den Seiten 24-25.

Mit welchen **Snacks** ihr energiereich durch den Tag kommt, verraten wir euch auf den Seiten 22-23.



- 03** Editorial
- 06** Insight SportSpar
- 08** Schon gehört? Das SportSpar-Prinzip
- 10** Im Visier: Alexander Huber
- 14** Auf Spurensuche: ASICS - Für Körper, Geist und den richtigen Grip

- 16** Spotlight: Outdoorsport stärkt Körper und Seele
- 20** Welcome to the SportSpar.de SparClub + Gewinnspiel
- 22** Iss dich fit: Boost up your Life
- 24** Go digital: Reely funny
- 26** Nachgefragt bei Stefanie Noppinger
- 30** World of Sports: Feel the difference
- 32** Ein Blick hinter die Kulissen SportSpar in Leipzig
- 34** Socialize/Impressum

WELCOME TO ...

... the SportSpar.de SparClub!
Keine Deals mehr verpassen?
Satte Aktionsrabatte sichern?
Mehr Infos gibt's auf den Seiten 20-21.



SPORTSPAR BONUSPUNKTE

SAMMLE BONUSPUNKTE UND ERHALTE BIS ZU 10 % RABATT!

ERHALTE PRO 1€ EINKAUFSWERT 1 BONUSPUNKT

400 PUNKTE



500 PUNKTE



2000 PUNKTE



800 PUNKTE

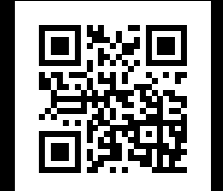


NUTZE DEINE PUNKTE UND SICHERE DIR EXKLUSIVE PRÄMIEN* ODER BIS ZU 10% RABATT!

* WAS WEG IST, IST WEG. PRÄMIEN KÖNNEN VON ABBILDUNG ABWEICHEN.



SPARCLUB-MITGLIEDER SAMMELN DOPPELT!
SPARCLUB-MITGLIEDER SICHERN SICH PRO 1€ EINKAUFSWERT 2 BONUSPUNKTE!



Hier geht's zu den SportSpar-Bonuspunkten:

www.sportspar.de/bonuspunkte

WIR SCHLAGEN WURZELN

Unsere gemeinnützige Aktion „SportSpar hilft“ geht in die nächste Runde. Dieses Mal unterstützen wir das Schülerprojekt „Naturkultour“ beim Pflanzen von Bäumen. Nordöstlich von Leipzig befindet sich die Dübener Heide, wo im Kirchenwald zwischen Gleiner-mühle und Gesundbrunnen Eichen sowie Hainbuchen wachsen sollen. Die Schüler des Evangelischen Schulzentrums Bad Dübener suchen nach Unterstützern und Sponsoren für das Projekt - da konnten wir natürlich nicht Nein sagen. Schließlich sensibilisiert diese Aktion die junge Generation für Nachhaltigkeit und unterstützt unsere Umwelt. Eine Win-win-Situation für das Klima!



WE WILL ROCK YOU!

Beim OMR Festival in Hamburg tummelt sich seit über zehn Jahren das Who's who der Digital-Szene. Es sind Größen wie Rezo, Knossi, Sophia Thiel und natürlich unsere Juliane mit von der Partie! Auf der Mainstage stellte sie im Dialog mit unserer ehemaligen Markenbotschafterin Regina Halmich und Reiner Calmund vor rund 5.000 Zuschauern ein Marketingprojekt von SportSpar vor. Als junges und digitales Unternehmen auf Wachstumskurs rocken wir die Branche - dabei bleiben wir!



DAS WIR GEWINNT

Bei SportSpar steht das Team im Mittelpunkt. Deswegen veranstalten wir mit unseren Mitarbeitern regelmäßig Events und Feiern, um den Zusammenhalt zu stärken. Dazu ging es ganz oldschool mit dem Reisebus an den Gardasee nach Italien. An den drei traumhaften Tagen fanden verschiedene Mitarbeiter-Aktionen statt. Natürlich war auch ausreichend Zeit, um im sonnigen Ambiente die Seele baumeln zu lassen und mit den Kollegen Gespräche außerhalb der Büros zu führen. Ein voller Erfolg für das Team!



FUN FACTS

KAFFEE? OLÉ!

Auch wenn besonders an kühlen, verregneten Tagen ein Tässchen Tee sehr wohlschmeckend sein kann, bevorzugen unsere Mitarbeiter ohne Zweifel **das schwarze Heißgetränk**. Der Kaffeeautomat hat eindeutig einen „Fulltime-Job“.

GOLDENE DREISSIGER!

Ob 20 oder 64 - man ist nur so alt, wie man sich fühlt. Auch wenn der Großteil der Mitarbeiter **die magische 30** schon erreicht hat, ist das Alter bei SportSpar doch nur eine Zahl!

„VIELFALT IST DIE WÜRZE DES LEBENS!“

... das wusste schon Ernst von Wildenbruch. Unsere Mitarbeiter sind ebenso vielseitig und bunt wie das SportSpar-Sortiment selbst: Länder wie **Italien, Spanien, Slowakei, Niederlande, Ukraine, Polen, Lettland, Kanada, Litauen, Russland** und **viele mehr** bringen das gewisse Etwas mit ins Team und wir lieben es!

„ALL YOU NEED IS ... SNEAKERS!“

Ob schwarz, weiß oder bunt - von den schönsten Turnschuhen früherer Jahre ist nichts mehr zu spüren. Vielleicht ist bei SportSpar-Mitarbeitern genau deswegen der **Sneaker ausnahmslos das Alphanier** im Schuhregal.

LIEBE ZU SPORTSPAR GEHT DURCH DEN TANK!

Von 20 bis 42 Kilometer ist bei unseren Pendlern an Fahrtweg alles dabei. **Mehr als zehn Mitarbeiter** nehmen täglich diese kleine, aber weite Hürde auf sich, um unser Team zu unterstützen.

WIR BEHALTEN DEN DURCHBLICK - AUCH OHNE BRILLE!

Nasenfahrrad, Wimpernschutzscheibe, Gesichtsbrezel oder wie man sie auch nennt - auf die Brille ist **weit über die Hälfte der Belegschaft** nicht angewiesen.

KUNST, DIE UNTER DIE HAUT GEHT?

Nicht bei unseren Mitarbeitern! Erstaunlicherweise ist diese Art der Körperkunst **nicht so stark vertreten**, wie man es bei SportSpar eventuell vermutet hätte.

SCHON GEHÖRT?

FREUNDE EMPFEHLEN UND PROFITIEREN!

**Auf der Suche nach neuen Fußball-
schuhen für den nächsten Kick
am Wochenende? Oder doch ein
frisches Runningshirt für den an-
stehenden Halbmarathon? Neben einer
aussagekräftigen Produktbeschreibung
und detailreichen Bildern spielen
viele weitere Faktoren eine wichtige
Rolle bei der Kaufentscheidung.**



Empfehlungen und Rezensionen von anderen Leuten sind oft ausschlaggebend. Besonders im Onlinehandel, wo der erste haptische Eindruck fehlt, können Hinweise von Freunden, Bekannten und Co. ein entscheidender Faktor für eine Neuanschaffung sein. Wie wäre es, wenn dann noch der Preis stimmen würde? Mit SportSpar kein Problem! Für das Onlineoutlet ist die Fahrtrichtung klar gesetzt: beste Marken zu einmaligen Preisen. Wieso 50 Euro für ein T-Shirt bezahlen, wenn es die gleiche Qualität auch günstiger gibt?

Alleine stark - gemeinsam unschlagbar

Schon der deutsch-französische Arzt und Philosoph Albert Schweitzer wusste, dass Glück das Einzige ist, das sich verdoppelt, wenn es geteilt wird. Kaum ist die neueste Errungenschaft ordentlich eingetragen, gehört sie auch schon zu den Lieblingsstücken. Wer möchte ein solches Erfolgserlebnis nicht gleich in die ganze Welt hinausschreien und mit seinen Liebsten teilen? Nach abgeschlossenem Kauf kann in Windeseile ein individueller Empfehlungslink erstellt werden, der zum zusätzlichen gemeinsamen Sparen einlädt. Ganz gleich, ob über Whatsapp, Facebook, E-Mail oder Instagram - innerhalb von Sekunden findet der Empfehlungslink den Weg auf die Smartphones und Computer der Freunde. Selbst noch kein Produkt gekauft und trotzdem von den unglaublichen Preisen überzeugt? Auch über eine Anmeldeseite, die auf www.sportspare.de zu finden ist, kann ein Empfehlungslink generiert und weitergeleitet werden. Nachdem deine Freunde über diesen Zugang im Onlineshop fündig geworden sind und eingekauft haben, hagelt es Rabattcodes für dich und deine Freunde in nie da gewesenen Höhen. Lässige Chino von Timberland, schnittige Trainingsjacke von adidas oder doch



lieber das Cap vom favorisierten Fußballclub? Mit dem attraktiven Empfehlungsprogramm von SportSpar steht dem super Sparlook nichts mehr im Wege.

Zu günstig, um wahr zu sein?

Von oben bis unten mit Markenkleidung eindecken? Was früher als unbezahlbar galt, ist mit den unglaublichen Knallerpreisen von SportSpar kein Problem. Durch günstige Konditionen im Einkauf finden hochwertige Artikel von den besten Brands ihren Platz im Onlineoutlet und anschließend im eigenen Kleiderschrank. Auch wenn die Highlights aus vergangenen Kollektionen stammen, tut dies dem Spaß keinen Abbruch, schließlich vergehen Qualität, Tragekomfort und Design nicht. Mit nur wenigen Klicks landen die neuen Schnäppchen im heimischen Wohnzimmer, wo sie endgültig von sich überzeugen können. Durch die kurze Entfernung des Lagers zum nächsten DHL HUB dauert die Lieferung in den meisten Fällen nur wenige Tage, sodass der Spaß nicht lange auf sich warten lässt. Kurze Transportwege, blitzschnelle Abwicklung sowie eine Menge Freude an der Sache - so und nicht anders geht das SportSpar-Prinzip.



**FREUNDEN
EMPFEHLEN UND
GEMEINSAM
SPAREN**

IM INTERVIEW MIT ALEXANDER HUBER



Immer am Limit - Alexander Huber zählt international zu den erfolgreichsten Allroundbergsteigern. Gemeinsam mit seinem Bruder Thomas hat der Gipfelstürmer, Physiker und Landwirt Geschichte geschrieben, eine neue Dimension des Kletterns erschlossen und dabei unzählige Rekorde an den steilsten Wänden dieser Welt aufgestellt. Trotzdem ist die Angst immer dabei. Deshalb aber etwa auf die majestätische Schönheit des Matterhorns zu verzichten, kommt für den 53-jährigen Oberbayern nicht infrage. Wir haben mit ihm über die Faszination Berge gesprochen und erfahren, dass ein Ruhestand ohne Berge für ihn keine Option darstellt.

» DER STÄRKSTE GEGNER IST MAN SELBST«

Alexander bei der ersten Begehung des Südpfeilers am 6.166 Meter hohen Choktoi Ri, Pakistan, einer der längsten Felsrouten der Welt



01 Du giltst als einer der erfolgreichsten Extrem-Alpinisten der Welt und hältst einige Rekorde. Wie kamst du zum Klettersport?

Mein Bruder und ich haben bergbegeisterte Eltern, die uns bereits in die Welt der Berge geführt haben, als wir noch Kinder waren.

02 Im Alter von 11 Jahren hast du mit deinem Bruder und deinem Vater den ersten 4.000er erklimmt. Was würdest du Nachwuchskletterern raten?

Heute bieten Kletterhallen vielen Interessierten Zugang zum Klettern. Dort findet man auch alles, was man braucht, um diese Welt für sich zu entdecken!

03 Du und dein Bruder Thomas seid als die „Huberbuam“ im Extremklettern bekannt geworden. Wie häufig klettert ihr zusammen? Wie oft wir zusammen unterwegs sind, hängt von den Projekten ab. Thomas und ich haben bereits vieles gemeinsam realisiert, ver-

folgen aber durchaus immer wieder unsere individuellen Ziele. Und so gibt es Zeiten, in denen wir wenig zusammen am Weg sind, aber auch Jahre, wo wir 100 Tage zusammen am Berg verbringen.

04 Wie unterscheidet sich das Gefühl bei einer Solo-Tour von einem Durchstieg mit Partnern?

Es ist natürlich augenfällig, dass sich die Solo-Erfahrung fundamental unterscheidet von Touren mit anderen. In der Regel charakterisiert sich Klettern durch das Zusammenspiel in einer Seilschaft. Dieses gemeinsame Erleben und Teilen der Erfahrungen fehlt komplett, wenn ich alleine am Berg unterwegs bin. Hier geht es dann ausschließlich um die Auseinandersetzung mit mir selbst - denn es ist ja nicht der Berg, den es zu bezwingen gilt, sondern das eigene Ich.



Alexander free solo in der Südwand des Dent du Géant, Montblanc, Frankreich

05 Ist Klettern bei euch Familiensport?

Klettern ist ein wunderbarer Familiensport, weil man bei verschiedenen Leistungsniveaus zusammen klettern gehen kann!

06 Wie hältst du dich täglich fit?

Viel klettern und am Berg unterwegs sein.

07 Wie sieht dein Alltag aus?

Im Winter stehe ich gerne auch auf Skiern und sonst habe ich zu Hause mit meiner kleinen Landwirtschaft immer mehr als genug zu tun.

08 Du sprichst häufig von der großen Welt der Berge, welcher Berg gefällt dir am besten und warum?

Das Matterhorn ist unglaublich eindrucksvoll. Die isolierte Position und die steile Eleganz der Grate sind einfach atemberaubend.

09 Was reizt dich daran, andere Menschen durch die Berge zu führen?

Wenn ich das Leuchten in den Augen sehe, dann weiß ich, warum ich anderen gerne die Welt der Berge zeige.

10 Du bist Diplom-Physiker. Inwieweit ist das hilfreich am Berg?

Die naturwissenschaftliche Ausbildung am Lehrstuhl für theoretische Meteorologie hat offensichtlich den Vorteil, dass sich die komplexen Zusammenhänge im Wettergeschehen besser durchschauen lassen. Trotzdem hat man auch so immer wieder mal den Eindruck, dass das Wetter beizeiten unberechenbar bleibt.

» ES GEHT NICHT DARUM, DEN BERG ZU BEZWINGEN, SONDERN DAS EIGENE ICH.«

11 Mit deiner Angststörung gehst du offen um. Wie lässt sich Angst nutzen?

Wenn einen etwas beschäftigt und stresst, dann sollte man nicht dauerhaft davor davonlaufen. Probleme lassen sich nur bezwingen, wenn man sich mit ihnen auseinandersetzt und sich ihnen stellt. Ängste überwindet man, wenn man sich fordert, aber nicht überfordert!

12 Bei Minusgraden im Gebirge gehört die richtige Kleidung zur Pflichtausrüstung. Was trägst du zu Hause?

Am Hof habe ich meistens mein Arbeitsgewand an ...

13 Wie würdest du deinen Kleidungsstil beschreiben?

Zu meiner Garderobe gehört die hochalpine Ausrüstung genauso dazu wie die Arbeitskleidung oder auch die Tracht - man könnte also sagen: bunt!

14 Gibt es für dich überhaupt so etwas wie sportlichen Ruhezustand? Wie und wo siehst du dich in 10 Jahren?

Wahrscheinlich werde ich es wie mein Vater machen. Der rennt auch heute noch in den Bergen rum.



Alexander bei der ersten freien Begehung der „Eternal Flame“, Trango Nameless Tower, Pakistan



Hier geht's zur Website der Huberbuam.

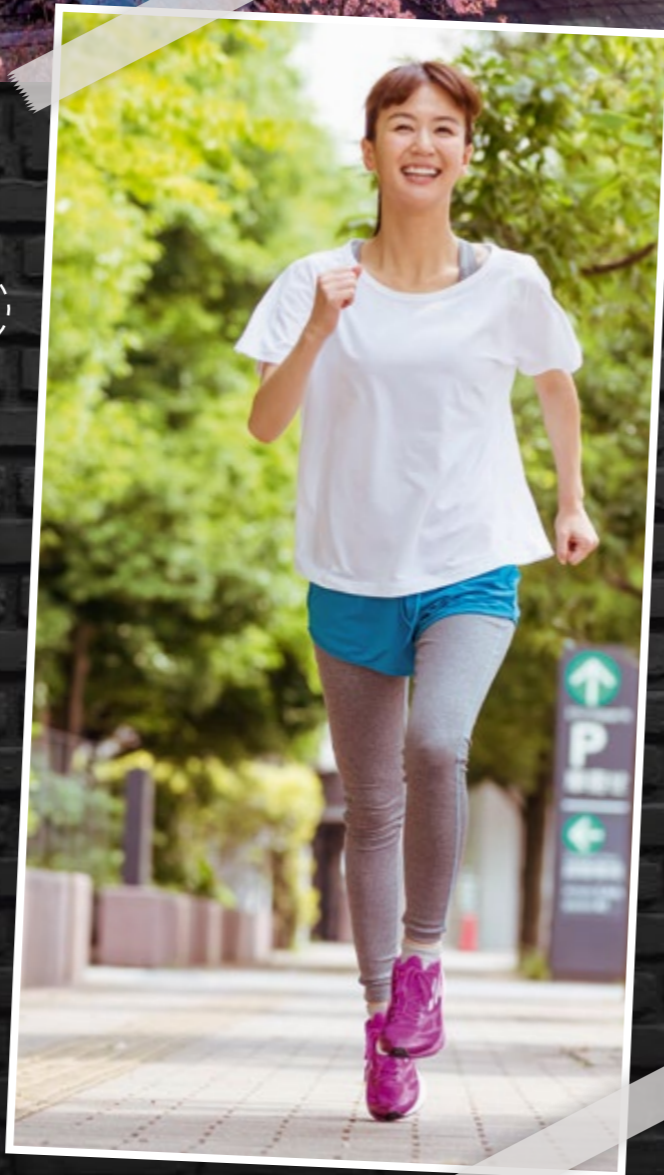
ASICS

Anima Sana in Corpore Sano - was aus dem Lateinischen übersetzt so viel bedeutet wie „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Nicht nur, dass die Anfangsbuchstaben der originalen Redewendung den Namen des japanischen Sportartikelherstellers ASICS ergeben, sondern der Spruch stellt auch die bis heute anhaltende Philosophie des Unternehmens dar.

FÜR KÖRPER, GEIST UND DEN RICHTIGEN GRIP

Sport als Hoffnungsträger

Mithilfe von Sport Lachen in das Land bringen – dies war das erklärte Motto von Kihachiro Onitsuka. Mit seinem 1949 gegründeten Unternehmen „Onitsuka Shokai“ und dessen Sportschuhen machte er es sich zur Aufgabe, einen gesunden und aktiven Lebensstil zu fördern, der seiner Meinung nach im Hinblick auf die vergangenen Kriegsjahre nötig war. Dabei hielt der Gründer stets die Augen nach Innovationen offen, die selbst bei den kuriossten Ideen keinen Halt machten. So ließ sich der Japaner bei einem seiner ersten Basketball-Modelle von seinem Mittagessen, einem Oktopus-Salat, inspirieren. An die unglaubliche Saugfähigkeit der Saugnapfe erinnert, entstand die Idee für ein neuartiges Schuhwerk, das einen noch nicht da gewesenen Grip aufwies. Dabei stellte er sich der Herausforderung, Athleten auszurüsten, die aufgrund von fehlendem Halt auf dem rutschigen Parkett stets ausrutschten. Doch Onitsukas Idee war ein wenig zu gut, sodass bei einem ersten Test reihenweise Spieler umfielen, da die Schuhe am Boden festklebten. In einem zweiten Anlauf gelang der perfekte Basketballs Schuh, der einen bleibenden Eindruck in der Branche hinterließ. Nach jahrelanger erfolgreicher Entwicklung von verschiedensten Schuhmodellen schlossen sich die Japaner 1977 mit dem Sportartikelhersteller GTO Sports Nets & Sportswear zu dem uns heute bekannten ASICS zusammen.



1 ASICS
Sporttasche
statt 40,00€
Du sparst:
24,01€



2 ASICS
Fitnessoberteil
für Herren
statt 45,00€
Du sparst:
15,01€



3 ASICS Tiger

Hoodie für Herren
statt 100,00€
Du sparst: 62,01€



4 ASICS



MP3-/Smartphone-Armtasche
statt 17,95€
Du sparst:
12,96€

5 ASICS Tiger
Tech Dad Kappe
statt 35,00€
Du sparst: 19,01€



15,99

6 ASICS
GEL-LYTE III Sneaker
statt 130,00€
Du sparst: 80,01€



49,99

Hier geht's zu der gesamten Produktpalette von Asics



www.sportspare.de/marken/asics

Still Running

Heute zählt das Unternehmen, das seinen Hauptsitz in der japanischen Großstadt Kōbe hat, zu den Weltmarktführern im Bereich der Laufschuhe. Sportler aus aller Welt vertrauen seit Jahrzehnten auf die Expertise und Innovationen des Ausrüsters. Ikonisch sind bis heute die charakteristischen Tiger Stripes an der Seite eines jeden Schuhs. Sie spiegeln nicht nur die Eleganz und Dynamik einer Raubkatze wider, sondern bieten auch eine bessere Passform und zusätzlichen Halt. Auch im Lifestyle-Sektor hat ASICS es geschafft, sich zu etablieren. Neben Kollaborationen mit bekannten Künstlern, Sneakershops und anderen High-Fashion-Marken, wie

ASICS

- >> **Gegründet:** 1949
- >> **Mitarbeiterzahl:** 7.263 (Stand: 2015)
- >> **Umsatz:** 328,8 Mrd. ¥ (2,58 Mrd. €; Stand: 2020)
- >> **Untermarken:** Onitsuka Tiger und ASICS Tiger
- >> **Produktionsstätten:** China und Vietnam

beispielsweise COMME des GARÇONS, veröffentlichen die Japaner zahlreiche Eigenkreationen. Zu den bekanntesten Modellen gehört der ASICS GEL-LYTE III, der besonders durch seine einzigartige Zunge auffällt. Statt des allseits bekannten einteiligen Mittelstücks des Schuhs griffen die Designer hier auf einen länglichen Schlitz zurück, der durch die Schnürsenkel zusammengehalten wird. Auf diese Art und Weise kann die Zunge nicht verrutschen und gleichzeitig passt sich diese Lösung optimal den Bewegungen des Fußes an. Neben den ausgeprägten Aktivitäten im Laufsport weist ASICS eine hohe Expertise in den Bereichen Tennis, Fitness und Handball auf. Dabei stellt das Unternehmen eine große Auswahl an Ausrüstung sowie Kleidung für die jeweiligen Zwecke zur Verfügung. Gleichzeitig hat es sich der japanische Sportartikelhersteller zur Aufgabe gemacht, der nächsten Generation einen besseren und vor allem gesünderen Planeten zu hinterlassen. Hierzu verfolgen sie allerlei Nachhaltigkeitsziele, wie zum Beispiel den eigenen CO₂-Ausstoß bis 2030 um 63 Prozent zu senken oder bis zum gleichen Jahr ausschließlich aus recyceltem Polyester zu produzieren.

WAS OMA SCHON IMMER (BESSER) WUSSTE

**OUTDOORSPORT
STÄRKT KÖRPER
UND SEELE**

Im engen Kontakt zum Boden oder zu Felswänden werden Athleten geerdet und finden ideale Bedingungen, um dem oftmals stressigen Alltag zu entfliehen. Vorbei die Zeiten, in denen Eltern mit unwilligen Kindern im Schlepptau, Stullen im Rucksack und Volksliedern auf den Lippen zum nächsten Gipfel aufbrachen. Heutzutage tauschen sich gleichgesinnte Sportler im Internet über die besten Routen aus, ergattern Klamottenschnäppchen und verbringen Power-Wochenenden mit Freunden in Feld und Wald.

Fitness, Koordination und Geschick

Nicht nur das Offensichtliche – die frische Luft und der Aufenthalt in der Natur – macht aus Outdoorsportarten die perfekten Freizeitbeschäftigungen. Holprige Wege, Steigungen, wechselnde Untergründe, unebene Felskanten sind aus ärztlicher Sicht nämlich keine Hindernisse, sondern gesundheitsfördernde Faktoren. So schulen Menschen nicht nur ihre Ausdauer, sondern auf ganz ursprüngliche Weise ihre Balance und Wahrnehmung. Und es wird auch schnell klar, dass es eben nicht um das sonntägliche Bolzen auf dem nächsten Fußballplatz oder das morgendliche Joggen im Stadtpark geht. Weg von Rasen oder Aschbahn lautet das Konzept! Unregelmäßiger Boden fordert Gelenken und Sehnen mehr ab als eine ebene Fläche. Entsprechendes Training stärkt die Rumpfmuskulatur, verbessert damit die Haltung und verhindert Rückenschmerzen. Belastungsspitzen auf einzelnen Körperteilen oder Gelenken, wie sie beim Laufen auf Asphalt häufig vorkommen, bleiben aus.

Wer jetzt mit den Augen rollt und meint, dass Großmamas Sprüche aus dem letzten Jahrtausend nicht zwingend aktuell sein müssen, dem sei gesagt: Outdoorsport im eigentlichen Sinn – nämlich nicht nur als Bewegung im Freien, sondern im direkten Zusammenspiel und in der Auseinandersetzung mit der Natur – ist stark im Kommen. Klettern im Freien, Wandern zwischen Tälern und Höhen oder beispielsweise Trailrunning haben alle etwas gemeinsam!

» EIN WALD-LAUF TRAINIERT WADEN UND GEHIRN GLEICHMÄSSIG.«



Die ständige Anpassung des Gleichgewichts ist der nächste Punkt auf der Positiv-Liste: Durch die kontinuierliche Reizung der Fußsohlen steigern sich Motorik und Koordination fast unbemerkt. Zu guter Letzt bieten An- oder Abstiege sowohl beim Klettern als auch beim Wandern oder Rennen ein natürliches Intervalltraining. Mutter Natur liefert variable Bewegungsmuster und eine verbesserte Form quasi frei Haus.

Mit allen Sinnen

So viel zu den körperlichen Vorteilen. Doch auch Kopf und Seele können von Outdoorsport nur profitieren. Beispielsweise bewirken der unebene Boden sowie die Ecken und Kanten von Gesteinsformationen eine deutliche Steigerung vom sogenannten explorativen Verhalten. Gemeint ist damit das unbewusste Ausprobieren neuer Verhaltens- und Bewegungsabläufe. Die Aufmerksamkeit wird ganz anders als bei flachen Wegen gefordert. Vor allem ältere Menschen oder Couch-Potatoes profitieren von dieser Schulung ihrer Wahr-

nehmung ganz besonders. Sich in ungewohnten, komplexen Umfeldern zu bewegen und zurechtzufinden, regt sogar im Alter noch die Neubildung von Gehirnzellen an. Daher trainiert der Waldlauf nicht nur die Waden, sondern auch das Gehirn. Außerdem motivieren ästhetische Erlebnisse auf ihre ganz eigene Art und lenken hervorragend von der sportlichen Anstrengung ab. Wer sich in einer landschaftlich reizvollen Umgebung bewegt, genießt die Bewegung gleich doppelt und erholt sich leicht vom stressigen Alltag. Gute Laune und ein toller Ausgleich zum Job sind die Folge.



OUTDOOR-SPORT IM ÜBERBLICK

	WANDERN	KLETTERN	TRAILRUNNING
FÜR WEN GEEIGNET?	Familien, Untrainierte	Junge und Junggebliebene	Personen mit Lauferfahrung
TRAININGSEFFEKT	Moderat, bei regelmäßigen Wanderungen steigt die Ausdauer	Stark für Koordination und Kraft, geringer Effekt auf Ausdauer	Starker Effekt auf Ausdauer, Koordination und Motorik
VORTEILE	Direkter Einstieg möglich	Trendsport, zahlreiche Kurse und spezielle Urlaube buchbar	Rundum-Training bei vergleichsweise geringen Kosten
HERAUSFORDERUNG	Aus Tausenden von Routen die beste zu finden	Erhebliche Kraft und Beweglichkeit nötig	Nur für Läufer, die die besondere Herausforderung suchen



49⁹⁹

1 **The North Face**
Outdoorschuhe für Damen
statt 99,99€
Du sparst: 50,00€



79⁹⁹

2 **adidas FIVE TEN**
Kletterschuhe
statt 139,95€
Du sparst: 59,96€



79⁹⁹

5 **adidas Terrex**
Outdoorjacke für Herren
statt 199,95€
Du sparst: 119,96€



19⁹⁹

6 **Nike**
Funktionsshirt für Herren
statt 34,99€
Du sparst: 15,00€

3 **JELEX**
Camping-Zelt für 2 Personen

24²⁴



4 **JELEX**
Walking-Stöcke
SparClub-Deal*: 6,30 €

7⁸³



Schnupfen, ade

Damit nicht genug, dass Outdoortraining das perfekte Programm für Körper und Seele ist: Es stärkt auch noch die Abwehrkräfte. Kälte, Wind und Regen können schon mal unangenehm werden, doch wer sich regelmäßig auch ungemütlichen Temperaturen und fiesem Niederschlag aussetzt, kann mit einer deutlichen Steigerung der Immunabwehr rechnen. Und wer hat sich nach dem Nass-geregnet-Werden nicht auf die wunderbar heiße Dusche gefreut? Ein weiterer schöner Nebeneffekt besteht in einer gewissen Abhärtung. Schon viele Natursportler haben nach einiger Zeit festgestellt, dass sie nicht mehr so schnell frieren wie vorher. Hier kommt der bekannte Spruch älterer Generationen ins Spiel: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung! Wer diesen befolgt, macht seine Oma gleich doppelt glücklich – also los!

PASSEND GEKLEIDET?

Wer Wind und Wetter trotzen und dennoch warme Füße sowie einen trockenen Kopf haben möchte, schaut sich hier nach der richtigen Ausrüstung um:





... THE SPORTSPAR.DE SPARCLUB

DER GEILSTE CLUB ALLER ZEITEN!

01 Was ist der SparClub?

Der SparClub hält für seine Mitglieder besondere Deals und Rabatte bereit. Mit einem gültigen Kundenkonto stellt sich dann nur noch die Frage: Bronze, Silber oder Gold - welcher Spartyp bin ich? Egal für welche Mitgliedschaft du dich entscheidest, nach Eingang des vollständigen Zahlungsbetrags läuft diese sechs Monate und verlängert sich nicht automatisch. Wenn du dich in unserem SparClub wohlfühlst, kannst du im Anschluss aber ganz einfach ein weiteres SparClub-Paket buchen.

02 Was sind die Vorteile einer Bronze-Mitgliedschaft?

Du bist ein waschechter Smartshopper und kannst von Markenschnäppchen zu stark reduzierten Outletpreisen nicht genug bekommen? Dann ist der SparClub Bronze genau das Richtige für dich: Damit kommst du in den exklusiven Genuss unserer SparClub-Deals, einmaliger Aktionsrabatte nur für Mitglieder und täglich eines zusätzlichen zweiten Tagesdeals zu gewohnten Hammerpreisen!

03 Was sind die Vorteile einer Silber-Mitgliedschaft?

Du bist ein echter Fan von Markendeals? Du bestellst gern mehrmals, wenn dir ein Shop, das Angebot oder der Preis gut gefällt? Dann empfehlen wir dir den SparClub Silber: Neben den exklusiven SparClub-Deals, einmaligen Aktionsrabatten nur für Club-Mitglieder und täglich einem zweiten Tagesdeal kannst du 6 Monate lang ab einem Einkaufswert von nur 10 Euro versandkostenfrei¹ bestellen.

04 Was sind die Vorteile einer Gold-Mitgliedschaft?

Smartshopper ist dein zweiter Vorname, du liebst krasse Markenschnäppchen über alles und willst dich beim Shoppen weder einschränken noch zügeln müssen? Das Beste ist gerade gut genug für dich? Dann fällt deine Wahl definitiv auf den SparClub Gold: Bestelle 6 Monate lang ohne Mindesteinkaufswert versandkostenfrei¹. Darüber hinaus kannst du von unseren exklusiven SparClub-Deals, limitierten Aktionsrabatten nur für Club-Mitglieder und täglich einem zweiten Tagesdeal profitieren. Das wird dich aus den gülden Socken hauen!

Keine Deals mehr verpassen?
 Satte Aktionsrabatte sichern? Noch mehr bares Geld sparen und gleichzeitig doppelte Bonuspunkte erhalten?
 Mit einer Mitgliedschaft im SportSpar.de SparClub ist das kein Problem! Entscheide dich für Bronze, Silber oder Gold und steige auf in unseren exklusiven VIP-Bereich.

05 Neugierig?

Dann werde auch du Mitglied in unserem SparClub! Für die Bestellung einer Mitgliedschaft benötigst du nur ein gültiges Kundenkonto. Entweder legst du dir dieses während des Bestellprozesses an oder du loggst dich in deinen bestehenden Account ein. Sobald du deine Bestellung abgeschlossen hast, erhältst du per E-Mail eine Bestätigung. Deine neue Club-Mitgliedschaft wird nach Eingang des vollständigen Zahlungsbetrags für 6 Monate freigeschaltet. Welcome to the Club!



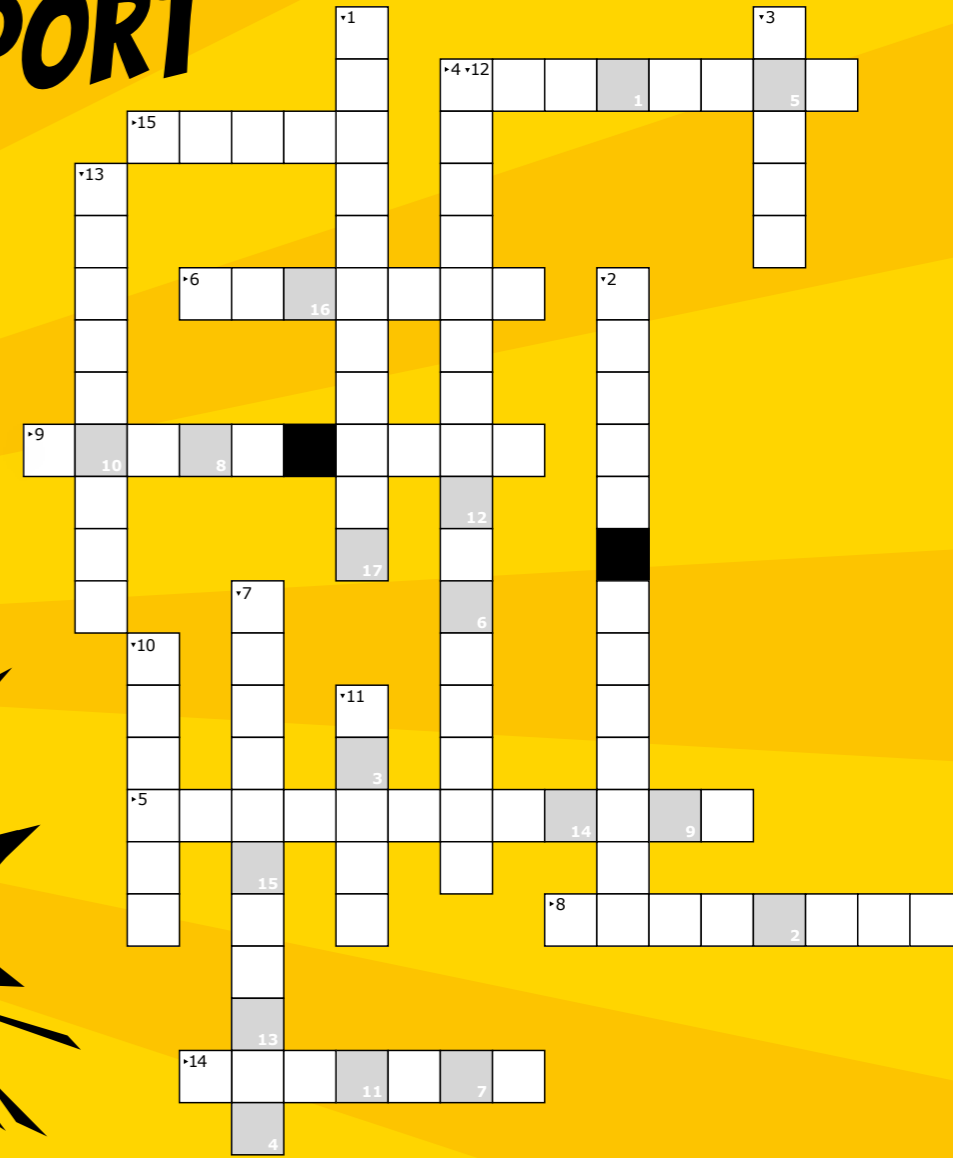
SCHON ANGEMELDET?

Wähle dein SparClub-Modell, das am besten zu dir passt, und spare bares Geld!

www.sportspare.de/sparclub

RÄTSELSPORT DES MONATS

1. SportSpar-Preise sind ...
2. RTL-Show mit Hindernisparcours
3. Land der Kirschblüte
4. Bestandteil eng anliegender Sportkleidung
5. Beliebte Outdoorsportart
6. Das Wandern ist wessen Lust
7. Leistungsabfall nach dem Essen
8. In Obst enthaltener Zucker
9. Gesunder Snack
10. Portal für selbstgedrehte Videoclips
11. Eigene SportSpar-Brand
12. Sportart von Alexander Huber
13. Naturfaser für Bekleidung
14. Stadt in Sachsen
15. Weltmarktführer für Laufschuhe



GEWINNE 1 VON 3 100€ GUTSCHEINEN!²

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9	10	11	12	13	14	15	16	17								



RÄTSEL GELÖST?

Dann gib direkt dein Lösungswort ein und mit etwas Glück zählst du schon bald zu den Gewinnern!

www.sportspare.de/quiz-magazin

SNACKS FÜR DEN EXTRA-KICK ENERGIE ZWISCHENDURCH



BOOST UP YOUR LIFE

Will die Müdigkeit im Job einfach nicht verschwinden, greift ein Großteil der Spezies Mensch zum flüssigen Wachmacher Kaffee. Keine Frage, eine, zwei oder eventuell drei Tassen Java helfen, um in die Gänge zu kommen. Lange hält der Effekt aber nicht an und den Körper verlangt es nach mehr. Gesünder und effektiver als Mokka, Melange und Co. sind Snacks, die Energie ohne plötzlichen Wirkungsverlust liefern.

Alle kennen es. Nach dem Mittagessen geht es satt und eigentlich zufrieden wieder auf den ergonomisch geformten Bürostuhl. Bereit zum Durchstarten liegen die Finger auf der Tastatur. Doch anstatt über das Keyboard zu fliegen und Gedanken in Worte für das anstehende Reporting oder eine vermeintlich schnöde E-Mail an die Kollegen zu verwandeln, sackt die Leistungskurve plötzlich ab. Energie? Wie weggezappt. Obwohl noch einige Stunden Arbeit vor einem liegen, will der Kopf nicht mehr und den Körper verlangt es nach Ruhe. Kein Wunder:

Es ist 14.00 Uhr. Das Nachmittagstief stellt sich ein. Angesichts einer solchen Flaute und in Ermangelung erholsamer Alternativen à la Siesta Italiana greifen Schreibtischtäter und andere Arbeitstiere häufig zu Kaffee und ähnlich koffeinhaltigen Getränken, die vielleicht sogar eine gehörige Portion Zucker beinhalten. Obwohl Experten beschwichtigen und bis zu fünf Tassen Kaffee oder 400 Milliliter Koffein als harmlos einstufen, gibt es auch zu 100 % gesunde Energie-Booster. Neben Sonnenschein, frischer Luft, Pfefferminzöl zum Schnuppeln und mindestens einem Liter H₂O helfen auch die richtigen Snacks, die Lebensgeister wieder auf Trab zu bringen.

Obst macht müde Mitarbeiter munter

Um bis zum Feierabend durchzuhalten, sind Früchte die perfekten Energielieferanten. Egal ob bei Bürotätigkeiten oder bei körperlicher Anstrengung, Bananen entpuppen sich als echte Wachmacher. Schließlich bringen Saccharose, Glukose und Fruktose nicht nur den Extrakick, der hilft, das Nachmittagstief zu überbrücken, sondern sie kurbeln auch die Bildung des Botenstoffes Serotonin im Gehirn an, was das Wohlbefinden steigert. Aber auch heimisches Obst sorgt für einen Boost. Mit ihren zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kurbeln insbesondere Äpfel und Blaubeeren die Stoffwechselprozesse im Körper an und helfen dabei, ein fieses Nachmittagstief zu überwinden. Das funktioniert übrigens auch sehr gut in flüssiger Form. Smoothies stecken voller Nährstoffe und lassen sich morgens vor der Arbeit ganz leicht vorbereiten. Aber nicht nur frische Früchtchen machen wacher als jede Tasse Kaffee. Auch getrocknet oder in Verbindung mit anderen Muntermachern wie etwa Haferflocken hilft Obst müden Mitarbeitern auf die Sprünge. Warum nicht beispielsweise Datteln mit Bananen, Äpfeln und Haferflocken zu unkomplizierten Power Balls kombinieren und vollkommen zuckerfrei leergefegte Energiespeicher wieder auffüllen?



PURE ENERGIE ZUM TRINKEN

Für 2 Personen:

- >> 1 Mango
- >> 1 Grapefruit
- >> 1 Banane
- >> 1 EL Limettensaft
- >> 1 EL Agavensirup
- >> 125 ml Mineralwasser
- >> 100 g Beeren der Saison, z. B. Blaubeeren, Himbeeren und Johannisbeeren oder alternativ TK-Waldbeeren

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen und in grobe Stücke schneiden. Grapefruit und Banane von ihren Schalen befreien und ebenfalls mit dem Messer zerteilen. Alles gemeinsam mit Beeren, Limettensaft, Agavensirup und Mineralwasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Für die Arbeit in eine Trinkflasche füllen, um dort nach Lust und Laune wertvolle Energie zu tanken.



KERN-ENERGIE MAL ANDERS

Zutaten für eine Kastenform:

- >> 300 g Dinkelmehl
- >> 2 TL Backpulver
- >> 2 TL Zimt
- >> ½ Tonkabohne
- >> 1 Prise Salz
- >> 40 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- >> 4 Bananen
- >> 7 Datteln
- >> 80 ml Hafermilch
- >> 20 g Mandeln
- >> 20 g Walnüsse
- >> 20 g Macadamia-Nüsse
- >> 30 g Zartbitterschokolade

Zimt, Salz, Mehl und Backpulver gemeinsam mit dem Öl in einer großen Schüssel vermengen. Datteln und Hafermilch in einem hohen Gefäß pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Bananen schälen, mit einer Gabel zu Mus drücken. Nüsse und Schokolade hacken, die halbe Tonkabohne reiben und gemeinsam mit den anderen Zutaten unter die Mehlmischung geben.

Gleichmäßig vermengen.

Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und das Bananenbrot im vorgeheizten Backofen bei 180° C circa 50 Minuten backen.



Completely Nuts

Wer seinem Körper einen Extraportion Kraft geben möchte, lässt sich eine Handvoll Nüsse munden. Egal ob Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse oder Walnüsse, sie alle haben eine belebende Wirkung und sind nicht nur eine exzellente Quelle für Magnesium, Kupfer, Zink und Kalium. Aufgrund ihres großen Fettanteils haben sie auch einen vergleichsweise hohen Energiegehalt. Insgesamt also eine gute Kombination, um das Gehirn anzuspornen. Insbesondere Macadamia-Nüsse mit bis zu 200 Kalorien pro Portion bekämpfen Hunger und Müdigkeit gleichermaßen effektiv. Wenn die Nerven blank liegen und absolut gar nichts mehr geht, schaffen auch Kürbiskerne Abhilfe. Kein Wunder, gehören sie doch in die Liga der Superfoods.

Besonders erwähnenswert sind hier Omega-3-Fettsäuren und verschiedene B-Vitamine.

Sie machen stressresistenter und unterstützen den Körper dabei, Höchstleistungen zu vollbringen. Worauf also warten? Ob in ihrer reinen Form als Studentenfutter oder verpackt in Leckereien - „ran an die Nüsse“ lautet die Devise.

REELY FUNNY

Unterhaltsame Clips erfreuen sich im Internet schon lange großer Beliebtheit. Seit soziale Netzwerke Unterstützung für die kurzen Videos anbieten, erobern sie auch hier die Herzen der Viewer im Sturm. Wir nutzen ebenfalls diese Möglichkeit, um euch mit unterhaltsamem Content zu versorgen.

WAS
HINTER DEN
WITZIGEN VIDEOS
STECKT



» OFT ENTSCHEIDET
DER ERSTE EINDRUCK,
OB DAS VIDEO
WEITERLAUFEN DARF.«

Kurz und knackig – das bringt die sogenannten Reels schon ganz gut auf den Punkt. Die maximal 60 Sekunden langen Videos sind heute aus den sozialen Medien nicht mehr wegzudenken. Als erstes setzte das chinesische Netzwerk TikTok ausschließlich auf die kurzen Clips. Mit Hype und Erfolg belohnte die Internetgemeinde die Pioniere. Sowohl Instagram als auch Facebook zogen nach und bieten mittlerweile ebenfalls Reels an. Hier setzen die charmannten Videos ihren unaufhaltsamen Siegeszug fort. Aber was kommt bei Viewern am besten an und welche Clips stellen wir auf Instagram und Facebook online?

Der Mix macht's

Leider hat noch niemand ein Patentrezept für erfolgreiche Reels gefunden. Auf unseren Kanälen gibt es beispielsweise eine Mischung aus Gags, Infos rund um SportSpar und natürlich Tipps für Schnäppchenjäger zu sehen. Besonders gut gefallen den Zuschauern Videos, die sich an aktuellen Trends orientieren, in denen sich an Challenges beteiligt wird oder die einen zum Lachen bringen. Beim Klamottenwechsel im Sprung etwa mussten wir mit unserer Hausmarke JELEX einfach mitmachen. Generell spielen die sozialen Netzwerke bei der Suche nach Clips eine bunte Mischung von Themen aus. Als Ausgangspunkt dafür dienen die eigenen Abos – also SportSpar folgen und keinen coolen Content mehr verpassen.

In Top-Form(at)

Reels versprechen kurzweiligen Zeitvertreib, ohne gleich fünf Minuten oder noch mehr verplanen zu müssen. Gerade in knappen Pausen oder im Bus lassen sich ein paar unterhaltsame Clips

schnell anschauen. Deswegen entscheidet oft der erste Eindruck, ob das Video weiterlaufen darf oder einem anderen Platz machen muss. Nur zwischen 1,4 und 3 Sekunden bleiben im Schnitt, um den Zuschauer zu überzeugen. Ist diese Hürde genommen, reißen die Videos in der Regel bis zum Schluss mit. Neben dem reinen Bild helfen auch gesprochener Text und Grafiken schnell das Thema des Clips zu vermitteln. Deswegen reden Chris und Max meistens direkt drauf los, wenn sie nicht gerade mit Action starten. Außerdem wird eine hohe Anzahl von Videos zunächst ohne Ton abgespielt. Erst wenn der Inhalt interessant wirkt, aktivieren Zuschauer gelegentlich die Lautsprecher. Funktionieren die Reels auf rein visueller Basis genauso gut, holen sie die Viewer besser ab. Deswegen setzen wir, wo es passt, auf knackige Texte in Kombination mit Action, um auch die das Gerät stumm stellende Masse zu erreichen.

Richtiges Maß finden

Nicht jeder Tipp braucht ein eigenes Video. Selbst wenn die kurzen Clips eine super Möglichkeit bieten, um Informationen unters Volk zu bringen, muss es nicht immer gleich ein Bewegtbild sein. Wartet auf euch ein abgefahrenes Schnäppchen, reicht auch ein Post. So könnt ihr sicher sein: Jedes SportSpar-Reel lohnt sich. Sei es wegen einer krassen Aktion oder deshalb, weil es was zu lachen gibt. Auch wer kein Instagram nutzt, findet alle Videos genauso auf unserem Facebook-Kanal.



Hier geht's direkt
zu unseren
Reels:



LAST WOMAN STANDING

In der ersten österreichischen Ausgabe von Ninja Warrior sorgte Stefanie Noppinger 2017 als letzte verbleibende Frau, die sogenannte „Last Woman Standing“, für Furore. Seither hangelt, klettert und schwingt sie sich von einem TV-Parcours zum nächsten. Mit ihrer Energie und Zielstrebigkeit schreckt die Powerfrau vor keiner Herausforderung zurück. Uns verrät die 28-Jährige, welchen Sport sie abseits der Shows betreibt und was sie von Pizza hält.

NACHGEFRAGT BEI
**STEFANIE
NOPPINGER**



01 Du bist weltweit die beste Frau im Ninja-Warrior-Format - wie bist du zu diesem Sport gekommen und was reizt dich daran?
Tatsächlich bin ich durch Videos dazu gekommen. In Amerika gibt es den Sport schon etwas länger und als es dann in Österreich die Ausschreibung dazu gab, habe ich mich dafür beworben.

02 Wie können wir uns deinen Trainingsplan vorstellen und wie gliedert er sich in deinen Alltag ein?
Mein „Trainingsplan“, wenn man ihn so nennen kann, besteht hauptsächlich daraus, auf meinen Körper zu hören. Das beinhaltet viel Präventionstraining mit Mobilisations- und Stabilisationsübungen, um Verletzungen vorzubeugen. Zusätzlich dazu trainiere ich drei- bis viermal die Woche Cheerleading im Verein.

03 Du hast einen Bachelor in Design- und Produktmanagement. Bist du in diesem Bereich auch beruflich tätig oder lässt sich ein Job mit deinem Sport aktuell gar nicht vereinbaren?
Beruf und Sport funktionieren zusammen. „lacht“ Da ich von klein auf Sport in meinem Leben untergebracht habe, konnte ich von Anfang an lernen, ihn mit dem Rest unter einen Hut zu bringen. Zusätzlich ist es in beide Richtungen ein schöner Ausgleich.

04 Du bist seit Jahren eine fixe Größe in der Ninja-Warrior-Szene - gibt es sportliche Ziele, die du unbedingt noch erreichen möchtest?
Ziele hat man immer! Momentan bin ich dabei, weitere Sportarten auszuprobieren und meine Grenzen neu auszuloten.

» MEIN TRAININGS-
PLAN BESTEHT HAUPT-
SÄCHLICH DARAUS,
AUF MEINEN KÖRPER
ZU HÖREN.«



Bei Ninja Warrior geht Stefanie Noppinger, inzwischen glücklich verheiratete Edelmann, regelmäßig an ihre Grenzen – und darüber hinaus.



05 Auch als Skifahrerin hast du dir einen Namen gemacht und warst 2016 österreichische Freeride Masterin. Warum hast du deinen Platz im Nationalteam aufgegeben und welche Sportarten reizen dich heute?

Beim Freeride-Skifahren gehört immer ein Risiko dazu. Deswegen musste ich mich irgendwann zwischen den Wettbewerben im Skifahren und dem Nationalteam im Teamturnen entscheiden. Da Turnen zu diesem Zeitpunkt schon länger eine große Rolle in meinem Leben spielte, entschied ich mich damals dafür. Trotzdem gehe ich immer noch liebend gerne Skifahren. Mit dem Umzug nach Deutschland wurde das Turnen zum Cheerleading – und natürlich zum Ninja-Sport.

06 Wie sieht es ernährungstechnisch aus? Achtest du auf eine gesunde Ernährung oder darf es auch mal eine Pizza sein?

Ich würde nicht sagen, dass Pizza ungesund ist! *lacht* Ich liebe es, zu kochen und gut zu essen. Für mich ist abwechslungsreiche Ernährung wichtig und, dass ich von allem etwas zu mir nehme. Verbieten möchte ich mir nichts.

07 Mit wem würdest du gerne mal essen gehen, weil du ihn oder sie als Typ interessant findest?

Puh, das ist eine gute Frage. Ich denke, mit Joko Winterscheidt und Klaas Heufer-Umlauf oder Fynn Kliemann würde ich gerne mal essen gehen. *lacht*

08 Wie und wo können wir uns Stefanie Noppinger privat vorstellen? Immer aktiv und unterwegs oder auch gerne mal zu Hause und im Ruhemodus?

Privat bin ich oft in der Küche, im Garten und liebend gerne auch auf der Couch.

09 Themenwechsel: Wie würdest du deinen Kleidungsstil beschreiben?

Mein Kleidungsstil ist abwechslungsreich. Er reicht von sportlich bis chic, auch wenn ich nie Blusen trage.

10 Was darf in deinem Kleiderschrank nicht fehlen?

Leggings und Sport-BH gehören zur Pflichtausrüstung. Genauso geht nichts ohne Bikini.

11 Was kaufst du gerne online?

Am liebsten kaufe ich im Netz Outfits für den Ninja-Sport.

12 Also stellen Onlineshops eine Alternative für dich zum Laden vor Ort dar?

Da ich meine Outfits immer gerne anprobiere, gehe ich meist vor Ort in den Laden. Denn leider passt mir nicht immer alles – ich habe einfach keine typische Figur. *lacht*

13 Wo siehst du dich in 15 Jahren?

Glücklich mit meiner Familie.



Hier geht's zum Instagram-Account von Stefanie Noppinger



GUT AUSGERÜSTET?!

FEEL THE DIFFERENCE

Egal ob Fußball, Basketball, Handball oder Fitness: Kein Sport ist wie der andere. Genau dasselbe trifft auf die passende Kleidung zu. Verschiedene Anforderungen stellen auch unterschiedliche Ansprüche an die Textilien. Wenn es beim Sport um Geschwindigkeit geht, ist beispielsweise Kleidung mit geringem Gewicht gefragt - beim Zirkeltraining steht hingegen die Atmungsaktivität des Stoffes mehr im Vordergrund.

Kunst vs. Natur

Auch wenn Baumwolle die beliebteste Faser der Welt ist, steht sie im Sport meistens im Abseits. Ihre Fasern gelten als besonders saugfähig und nehmen beim Schwitzen den Körperschweiß auf. Diese Feuchtigkeit wird nur sehr langsam wieder an die Umgebung



abgegeben und durch das Tragen der schweren und feuchten Textilien kühlen Körper und Muskulatur aus. Sportshirts aus Kunstfasern sorgen hingegen für einen optimalen Feuchtigkeitsabtransport und sind um einiges leichter als ihr natürliches Gegenüber. Wenn es allerdings um den sportlichen Homedress geht, spielt die Baumwolle wieder ganz vorne mit. Pullover, Hoodies und Sweathosen mit einem hohen Anteil der Naturfaser sind weich, hautfreundlich und laden sich nicht so schnell statisch auf.

Klein - Mini - Mikro

Die Kür der Kunstfasern bildet wohl die Mikrofaser. Sie erfreut sich im Sport großer Beliebtheit, denn sie ist weich, leicht, formbeständig, atmungsaktiv und schnell trocknend. Die feinen Fäden sind so dicht gewebt, dass ihre Zwischenräume nur unter einem Mikroskop zu erkennen sind: durchlässig für Wasserdampf - nicht jedoch für Wassertropfen, wodurch sie zugleich wind- und wasserabweisend sind. Je nach benötigter Funktion werden Mikrofasern meistens aus Polyester, Polyamid oder Polyacryl hergestellt. Sie können aber auch aus natürlichen Polymeren wie beispielsweise Cellulose bestehen. Trainingsjacken aus Mikrofaser sind in der Regel wasserabweisend und dennoch luftzirkulierend und somit perfekt für Outdoor-Einheiten geeignet. Fitnesshandtücher und Bademäntel aus Mikrofaser haben den Vorteil, dass sie im Sportbag wenig Platz einnehmen und schnell trocknen.

Stretch it

Für optimale Bewegungsfreiheit sorgt ein hoher Elasthan-Anteil in der Bekleidung. Diese Faser kann sich um das Sechsfache ihrer Länge dehnen und geht danach wieder in ihre Ursprungsform zurück. Ohne Elasthan wären also eng anliegende und bewegliche



Reebok
Unisex Sneaker
statt 89,95€
Du sparst:
51,57€

38³⁸

PFLEGETIPP:

Ugly Sneaker bitte nicht verwechseln mit einem Dirty Look! Besonders weiße Turnschuhe wirken am besten, wenn sie möglichst lange strahlen. Wer sein neuestes Schuhwerk daher vor dem ersten Tragen imprägniert, hat schon halb gewonnen. Egal ob Textil, Kunst- oder Echtleder - es gilt: Handwäsche statt Maschine. Denn durch die Verbindung aus heißen Temperaturen und Schleudergang löst sich schnell der Kleber. Lauwarmes Wasser in Kombination mit einer alten Zahnbürste und weißer Zahnpasta wirkt hingegen Wunder. Alternativ kann auch zu Backpulver gegriffen werden. Schmutzradierer, die in jedem Drogeriemarkt erhältlich sind, gelten als wahre Geheimwaffe bei Glatt- und Kunstleder sowie Gummisohlen und Kappen. So wird der Styling-Klassiker schnell wieder laufbereit!

Hier geht's zum kompletten Reebok-Sneaker-Sortiment:



Kleidungsstücke kaum möglich. Hinzu kommen eine hohe Reißfestigkeit sowie gute Pflegeeigenschaften - Bügeln verboten! In Kombination mit Polyester und Nylon tritt es am häufigsten auf. Wer jetzt aber nur an figurbetonte Leggings für Yoga und Gym denkt, der ist auf dem Holzweg. Sogenannte First Layer oder auch Funktions-Underwear kommt in vielen Sportarten, unter anderem Fußball oder Handball, zum Einsatz. Die eng anliegende, elastische Kleidung unterstützt die Muskulatur, hält die Temperatur beim Training konstant und verringert die Reibung durch das Trikot. Spezielle Kompressionskleidung, die Druck auf bestimmte Muskelgruppen ausübt, kann sich leistungssteigernd auswirken. Auch Sport-BHs und Bademode wie Bikinis bestehen zu einem Großteil aus Elasthan.



Wie gelingt der richtige Online-Auftritt? Was wird der Spardeal von übermorgen? Und wie läuft eine optimale Kaufabwicklung? Um den Onlineshop von SportSpar immer auf dem aktuellsten Stand zu halten, bedarf es eines motivierten Teams! Neben dem technischen Know-how ist dabei auch eine ordentliche Portion Kreativität und Sportsgeist gefragt.

Kreativ-Hub

In Leipzig laufen alle Fäden zusammen: Hier befinden sich die Abteilungen Marketing, Design, Sprache und IT von SportSpar. An dem zentral gelegenen Standort arbeiten insgesamt 15 Mitarbeiter, darunter auch Werkstudenten und Absolventen dualer Studiengänge. Somit kommt viel frischer Wind in das junge, engagierte Team. Im Sport gibt es keinen Stillstand und so sind auch im Büro in Leipzig immer neue Ideen gefragt. Eine ansprechende Onlinepräsenz, um Neukunden zu gewinnen, Stammkunden zu überraschen und sich durch attraktive Angebote am Markt zu positionieren, gehört zu den wichtigsten Aufgaben des Marketings. Wenn es um das Shop-Design und den visuellen Auftritt geht, ist das Grafik-Team gefragt, seine Künste zu zeigen. Um Aktionen und Angebote von SportSpar allen zugänglich zu machen und international aufgestellt zu sein, kommt die Abteilung für Sprache zum Einsatz. Die Übersetzungen für die Subshops finden in insgesamt sechs Sprachen statt. Aber ohne Technik läuft am Ende nichts! So sorgt letztendlich die IT für einen reibungslosen Ablauf und den professionellen technischen Support und übernimmt die permanente Administration des Shops.



Starkes Team

Regelmäßig entstehen im Marketing neue Ideen für aktuelle Rabattaktionen, frische Deals, Social-Media-Kampagnen sowie für die Initiierung von Shop-Botschaftern und -Partnerschaften. Wie passend, dass die Ausführung des kreativen Inputs am gleichen Standort erfolgt! Für eine perfekte Umsetzung frischer Ideen arbeiten alle Abteilungen hier Hand in Hand. Kurze Wege und ein direkter Austausch unter Kolleginnen und Kollegen verkürzen nicht nur Arbeitsabläufe, sondern bringen sie auch voran: Feedback ausdrücklich erwünscht! So liefern alle Teams Optimierungsvorschläge und wirken an kreativen Prozessen mit. Grundlage für die abteilungsübergreifende Zusammenarbeit bildet ein gutes Betriebsklima. After-Work-Events, Gruppengeschenke für Mitarbeiter und die Versorgung mit Nachmittagssnacks halten die Crew bei Laune und unterstützen das Wohlfühlgefühl. Einmal pro Woche gibt es auf Kosten der Firma ein gemeinsames Mittagessen, bei dem sich nicht nur alle satt essen, sondern auch austauschen können.



STEPHANIE

Stephanie Sauer, 36 - Head of Design

>> Wie bist du zu SportSpar gekommen und seit wann bist du Teil der Teams?

Ursprünglich komme ich aus dem Eventbereich. Ich leitete in einer Agentur die Grafikabteilung und war Vollzeit-DJane. Aufgrund der Pandemie habe ich mich dann umorientiert: So kam ich 2020 zu SportSpar!

>> Was gefällt dir an deinem Job besonders?

Als Leiterin der Grafikabteilung trage ich viel Verantwortung. Mein Wissen und meine Erfahrungen an junge Talente weitergeben zu können, das Team für spannende Projekte zu begeistern und zu motivieren, macht mir dabei am meisten Spaß.

>> Mit welcher anderen Abteilung arbeitest du besonders eng oder häufig zusammen?

Mit dem Marketing-Team: Hier entstehen viele Ideen, die wir dann im engen Austausch miteinander umsetzen.

>> Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit?

Beim Gestalten von Grafiken bin ich in meinem Element, wenn wir eine unserer vielen Aktionen umsetzen. Meistens habe ich dabei Musik im Ohr und verschwinde im Tunnel.

>> Deine 3 Top-Snacks während der Arbeitszeit sind welche?

Datteln, Kaugummi und mein geliebtes Frühstück.

Juliane Leicht, 30 - Head of Marketing

>> Was ist dein Job bei SportSpar?

Ich leite die Marketing-Abteilung und Sorge mit meinem Team immer für frischen, kreativen Wind im Online-shop. Darüber hinaus verantworte ich noch das Büro in Leipzig, welches Design, IT, Sprache und Marketing vereint. Sozusagen die Mutti im Büro oder nennt man das heute Feel Good Manager? *(lacht)*

>> Was gefällt dir an deinem Job besonders?

Moderne Mitarbeiterführung in dynamischen Zeiten ist eine große Herausforderung. Es gilt, nicht nur Projekte zu planen und umzusetzen, sondern auch ein Team aufzubauen, das motiviert und engagiert die Visionen verfolgt. Genau dieser Mix aus Mitarbeiterführung und Marketingdisziplinen begeistert mich.

>> Deine 3 Top-Snacks während der Arbeitszeit sind welche?

Raw-Bite-Riegel, Apfel, Schoki

>> Jeder braucht mal eine Auszeit: Wo trifft man dich an, wenn du nicht bei SportSpar bist?

Ich bin gerne am Wasser und verbringe daher viel Zeit an den Leipziger Seen oder besuche meine Freunde, die überall verstreut in Deutschland wohnen.

>> Musik während der Arbeit - angenehm oder Ablenkung?

Musik ist für mich essenziell und daher keine Ablenkung.

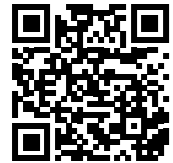
JULIANE



INSTAGRAM UND FACEBOOK:

Folge uns auf Instagram und Facebook und erhalte exklusive Einblicke hinter die Kulissen, verpasse keine neuen Deals sowie keine lukrativen Gewinnspiele. Nicht alles mitbekommen?

Kein Problem! In unseren Instagram-Story-Highlights kannst du vergangene Storys jederzeit noch einmal sehen. Verlinke uns mit @Sportspar inklusive der Hashtags #smartshopper oder #sportspar und werde Teil einer aktiven Community! Wir freuen uns über jeden Kommentar, Share und Like!



LET'S CONNECT!

Wir freuen uns auf deine Nachrichten, Fragen und Anmerkungen!



TELEGRAM:

Abonniere unsere SportSpar Telegram-News und erhalte einen Tag vor allen anderen Informationen über exklusive News, Deals und Aktionen. Gehöre zu den Ersten und sichere dir deine Wunschartikel in deiner Größe. Füge uns „SportSpar_official_bot“ als Kontakt hinzu und klicke anschließend im Chatfenster auf „Bot starten“. Schon bist du stets auf dem neusten Stand und verpasst nichts mehr!



WHATSAPP

Du willst mit SportSpar immer auf dem neusten Stand sein und schneller mit dem Kundensupport in Kontakt treten?

Dann ist WhatsApp genau das Richtige für dich! Über deinen Lieblingsmessenger beantworten wir dir all deine Fragen rund um deine Bestellung, Retouren, aktuelle Deals und vieles mehr in Echtzeit.

YOUTUBE:

Wage einen Blick hinter die Kulissen und abonniere unseren SportSpar YouTube-Kanal. Erlebe spannende Geschichten und eine Menge Extramaterial rund um unsere Shopbotschafter.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Sportspar.de - Geschäftsbereich der Sportspar GmbH
Jevgenij Borisenko, Aleksandr Borisenko
Gustav-Adolf-Ring 7, 04838 Eilenburg
Tel.: 03423 7007-0
E-Mail: kontakt@sportspar.de
HRB 32903 AG Leipzig

VERLAG:

(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)
Borgmeier Media Gruppe GmbH
Lange Straße 112, 27749 Delmenhorst
Tel.: 04221-9345-0

REDAKTION:

(Borgmeier Public Relations)
Julia Knöpfle, Anne Lüder, Petra Kothe, Carmen Bauer,
Michael Trzensimiech, Felix Hellinger

LAYOUT:

(Borgmeier Publishing)
Michaela Schnöink, Marinus Dietz

LEKTORAT:

(Borgmeier Publishing)
Jan Zumholz, Marlon Giefer, Jette Frantz

ERSCHEINUNGSWEISE:

6 x pro Jahr

DRUCK:

Lehmann Offsetdruck und Verlag GmbH
Gutenbergring 39, 22848 Norderstedt

FOTOS:

SportSpar GmbH, Juliane Leicht, Stephanie Sauer, Riky Felderer, Fabian Buhl, Franz Hinterbrandner, Max Reichel, Alexander Huber, RTL/Markus Hertrich, VISUAL MEDIA FRANZ JOACHIM; kwanchaift, VRD, Rido, baranq, Travel mania, naka, tuiphotoengineer, Netzer Johannes, Melinda Nagy, serhiiparin, zhukovvlad, NDABCREATIVITY, Goffkein, karepa, chandlervid85, pilipphoto, gstockstudio, Drobot Dean, Fontanis - stock.adobe.com;
Designed by rawpixel.com / Freepik

Die gesetzlichen Informationspflichten auf einen Blick:

1. Vertragspartner: Sportspar.de - Geschäftsbereich der Sportspar GmbH, Gustav-Adolf-Ring 7, 04838 Eilenburg / HRB 32903 AG Leipzig, Geschäftsführung: Jevgenij Borisenko, Aleksandr Borisenko. 2. Der Vertrag kommt mit Zusendung der von Ihnen bestellten Ware oder unserer Auftragsbestätigung zustande. Auf Wunsch stellen wir Ihnen den Vertragstext zur Verfügung. Ihre Bestelldaten werden in unserem Hause gespeichert. 3. Widerrufsbelehrung / Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Der Widerruf ist zu richten an: Sportspar GmbH, Gustav-Adolf-Ring 7, 04838 Eilenburg, kontakt@sportspar.de. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgeschickt haben. Je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist, Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist. 4. alle Preisangaben inkl. gesetzlicher MwSt.

SportSpar.de

ABONNIERE JETZT DEN SPORTSPAR-NEWSLETTER!

5€ FÜR DICH!

Erfahre als Erstes von **exklusiven** Gewinnspielen, Neuheiten und Aktionen.

Jetzt anmelden und 5€-Gutschein sichern!

www.sportspar.de/newsletter

Hier geht's zum SportSpar-Newsletter:



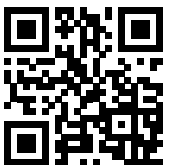
www.sportspar.de/sportspar-newsletter

**DEINE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

**ZUFRIEDEN?
DANN SAGT ES
WEITER!
NICHT ZUFRIEDEN?
DANN SAGT ES UNS!**

Feedback gefällig? Dann führt
dein direkter Weg hier entlang:

Google



★ Trustpilot

