

**FOLLOW  
ME!**

**JENNIFER LANGE  
IM INTERVIEW**

**MACH MIT  
BEIM  
GEWINNSPIEL!  
SICHERE DIR DEINEN  
SPORTSPAR-  
GUTSCHEIN!**



**FANLIEBLING  
WHATSAPP-TALK MIT  
ANSGAR BRINKMANN**

**SCHNÄPPCHENJAGD**

Das Geheimnis des  
SportSpar-Prinzips

**RUN BOY RUN!**

Faszination  
Laufsport

**GO DIGITAL**

Wie erkennst du einen  
seriösen Onlineshop?

# SportSpar.de

## HOL DIR JETZT DIE APP!

EMPFOHLEN  
VON  
**AÍLTON!**

Finde krasse Deals und  
exklusive Gutscheine zu  
App-gefahrenen Preisen!  
So macht Sparen noch  
mehr Spaß!

SportSpar.de

JETZT BEI  
Google Play

Laden im  
App Store

## VON WELCHEM LASTER IST DAS DENN GEFALLEN?

Aleksandr und  
Jevgenij Borisenko

Liebe Sportbegeisterte,  
liebe Schnäppchenjäger,

**SportSpar.de - das ist dein Onlineshop für günstige Marken- und Sportartikel mit den heißesten Deals. Doch wer steckt eigentlich dahinter? Werft mit uns gemeinsam einen Blick hinter die Kulissen. Los geht's!**

» Aus dem Kinderzimmer zu einem der erfolgreichsten Sportartikel-Onlineshops in Deutschland - was sich erst einmal wie ein Märchen anhört, ist für uns Realität geworden.

Wir sind Aleksandr und Jevgenij Borisenko, Gründer und Geschäftsführer von SportSpar.de. Wie für Jugendliche üblich, wollten wir uns zwischen Abiturstress und Zukunftsplanung ein wenig Taschengeld dazuverdienen und schon nahm die Geschichte ihren Lauf. Gestartet sind wir mit dem Verkauf von drei Modellen des Kult-Sneakers Superstar von adidas Originals - da hat es auf einmal klick gemacht. Wieso sollten wir mit etwas aufhören, das so gut funktioniert? Gesagt, getan: Aus drei Paaren wurden sechs, zig T-Shirts, unzählige Hoodies und Co. fanden ebenfalls ihren Weg in unser Sortiment und plötzlich, vier Jahre später, erblickte unser erster Onlineshop das Licht der Welt. Zu dieser Zeit waren wir 30 Sportfreaks, die sich ihren SportSpar.de-Traum erfüllten.

Sechs weitere Jahre zogen ins Land und es wurde Zeit für eine Veränderung. Ein zu klein gewordener Lagerraum, jede Menge aufregende Ideen und ein paar coole Konzepte im Hinterkopf brachten uns schließlich ins sächsische Eilenburg. Wir nahmen noch mal ordentlich an Fahrt auf und wechselten auf die Überholspur. Aktuell beschäftigen wir mehr als 80 Mitarbeiter und haben unser Sortiment auf über 500.000 Sportartikel aufgestockt - worauf wir ziemlich stolz sind. Egal ob adidas, ASICS, Nike oder Reebok - in unserem Angebot lassen sich die angesagtesten Modelabels und Sportmarken finden.

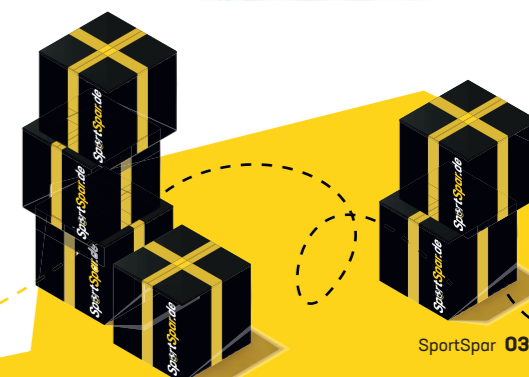
Du fragst dich, wie wir es so weit bringen konnten? Ganz einfach, unser Erfolgsgeheimnis ist nicht sonderlich kompliziert: Getreu unserer Firmenphilosophie verkaufen wir ausschließlich Originalware. Minderwertige Artikel oder Fake Stuff haben bei uns keine Daseinsberechtigung. Klar, unsere Preise sind günstig und mit denen eines Discounters zu vergleichen. Doch sind wir mal ehrlich: Wer shoppt nicht gerne zu preiswerten Konditionen? Die Schnäppchenjagd ist eröffnet! ◀

A. Borisenko

Aleksandr Borisenko

J. Borisenko

Jevgenij Borisenko



# INHALT



Welt der Wunder zu  
Gast bei SportSpar  
Mehr Infos gibt's auf den  
Seiten 06-07.



Follow me!  
Jennifer Lange  
im Interview  
auf den  
Seiten 26-29.



**03** Editorial

**06** Insight  
SportSpar

**08** Smarte Schnäppchenjagd:  
Das SportSpar-Prinzip

**10** Im Visier:  
Ansgar Brinkmann

**14** Auf Spurensuche:  
Zeus kleidet die Götter

**16** Spotlight:  
Faszination Laufsport

**20** Welcome to the  
SportSpar.de SparClub

**22** Iss dich fit:  
Auf den Geschmack  
gekommen

**24** Go Digital:  
Wie erkennst du einen  
seriösen Onlineshop?

**26** Nachgefragt  
bei Jennifer Lange

**30** World of Sports:  
Auf Biegen und Brechen?

**32** Ein Blick hinter die Kulissen  
Chris & Max allein Zuhause!

**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.



# SAMMLE BONUSPUNKTE!

... JETZT BEI JEDEM EINKAUF PUNKTE SAMMELN  
UND NOCH MEHR SPAREN!

ERHALTE PRO **1€**  
EINKAUFSWERT

**1**  
BONUSPUNKT

NUTZE DEINE  
PUNKTE UND SICHERE  
DIR BIS ZU

# 10%

RABATT!



## SPARCLUB-MITGLIEDER SAMMELN DOPPELT!

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

## ES LEBE DER SPORT

Mal schnell eine kleine Trainingseinheit für den Rücken in der Mittagspause? Unterschiedliche kreative Auffassungen mit den Kollegen nach Feierabend auf dem Spielfeld austragen? Bei uns wird nicht nur Sportkleidung verkauft, sondern auch ein aktiver Lifestyle gelebt. Daher haben wir im vergangenen Jahr begonnen, verschiedene Trainingsmöglichkeiten für die Mitarbeiter einzurichten. Neben einem Basketballkorb und einem Fußballtennisfeld gehört auch ein vollständig ausgestatteter Fitnessraum dazu. „Unser Team gibt jeden Tag alles, damit unsere Kunden ihrem favorisierten Sport noch besser nachgehen können. Da war es nur eine logische Konsequenz, dass die eigenen Angestellten ebenfalls die Möglichkeit erhalten, gesund und ausgeglichen von der Arbeit zu kommen“, berichtet Aleksandr Borisenko.

Was ist besser als Fußball und Tennis? Richtig: Fußballtennis. Wie gut, dass das SportSpar-Team dieser Leidenschaft künftig in der Mittagspause und nach Feierabend frönen kann.

## WELT DER WUNDER ZU GAST BEI SPORTSPAR

Am 21. Dezember 2020 um 18 Uhr war es so weit: Endlich konnten wir uns bei Welt der Wunder TV sehen. Gedreht wurde bereits Anfang des vergangenen Jahres. Bei gefühlten 40 Grad unter dem Glasdach in der Lagerhalle in Eilenburg kamen alle Beteiligten ordentlich ins Schwitzen. Die eigentliche Planung begann schon deutlich früher. Bereits Wochen im Vorfeld telefonierte Jevgenij Borisenko bei dem zur Chefsache erklärten Projekt immer wieder mit den Mitarbeitern der TV-Produktion und erarbeitete gemeinsam mit ihnen den Drehplan. „Wir sind zwar Profis für den Ein- und Verkauf, aber weiß Gott keine Medien-Profis. Daher waren wir alle im Vorfeld natürlich aufgereggt. Man ist ja nicht alle Tage im Fernsehen“, erzählt Aleksandr Borisenko schmunzelnd. Um sich von der besten Seite zu zeigen und die Arbeitsstätte herauszuputzen, packte das gesamte Team in Eilenburg mit an. Nachdem die Pflanzen an den richtigen Orten platziert, die Banner dekorativ aufgehängt und alle Kollegen über das Erscheinen des Kamerteams informiert waren, konnte es losgehen. Von 08.00 bis 17.00 Uhr wurden Prozesse begleitet, Interviews geführt und jeder Winkel der Lagerhalle erkundet.

Einziger Wermutstropfen: Das Public Viewing blieb aufgrund der im Dezember gültigen Beschränkungen bei der Ausstrahlung aus. Doch kein Grund für uns, die Kollegen nicht an unseren Reaktionen teilhaben zu lassen. In der firmeneigenen WhatsApp-Gruppe posteten sich viele Mitarbeiter, wie sie den Beitrag geschaut haben.

Die Einweihung des Spielfeldes konnte natürlich noch nicht gemeinsam aktiv zelebriert werden. Ist der Zeitpunkt gekommen, wird das Match dafür aber umso härter!

## FUN FACTS

### AUFGEWECKT!

**301,2 bis 311,2 Liter** - so viel Kaffee trinkt das SportSpar-Team im Monat. Bei dem Kaffeekonsum sind die Pakete garantiert im Handumdrehen gepackt.

### LONG STORY SHORT

Spaziergang nach Feierabend gefällig? Nicht für unsere Kollegen aus dem Lager - gemeinsam legen sie pro Monat circa **11.760 Kilometer** zurück, das entspricht in etwa **705.600.000 Schritten**.

### MARADONA - DIE HAND GOTTES?

Auch wir sind begeisterte Fußball-Fans, in dem Fall handelt es sich aber um **einen Mops**, den derzeit einzigen Firmenhund.

### WER RASTET, DER ROSTET?

Nicht mit uns, denn im Schnitt treibt das Team rund **734 Stunden** Sport im Monat - Glühwein und Weihnachtsgans sei Dank im Januar und Februar sogar noch etwas mehr.

# SMARTE SCHNÄPPCHENJAGD HEISST JETZT SportSpar.de

**Stutzen für Töchterchen Mia, ein neues Speed-Springseil für das Workout zu Hause und Laufschuhe mit leichter Dämpfung, damit der Wiedereinstieg beim wöchentlichen Running auch wirklich klappt! Während der Laptop hochfährt, geht er im Kopf seine Shopping-Liste noch einmal durch. Allzu teuer, weiß er, soll es nicht werden und trotzdem muss die Qualität stimmen. Anstatt lange Vergleichsportale zu durchforsten, entscheidet sich der Smart Shopper, für die Schnäppchenjagd auf [www.sportspare.de](http://www.sportspare.de) zu gehen.**

Längst ist das Online-Outlet für Sportartikel kein Geheimtipp mehr, was Markenware zu niedrigen Preisen anbelangt. Mit wenigen Klicks liegen die gewünschten Teile im Einkaufskorb und noch viel mehr:

ein Basecap, eine Trainingsjacke und ein T-Shirt - alles unschlagbare Spar-Deals. Wie kann das sein, wo hier doch Markenware verkauft wird, fragt er sich, als er „Zur Kasse“ geht.

**Konsequent hochwertig, konsequent günstig**  
Niedrige Preise, heiße Deals und jeden Tag krasse Rabattaktionen von bis zu 80 Prozent, manchmal auch mehr, dafür lieben sportbegeisterte Sparfische den Onlineshop von SportSpar - schließlich

**BIST DU EIN  
SMARTSHOPPER?  
DU STEHST AUF  
ABGEFAHREN GÜNSTIGE PREISE?  
DAS BESTE IST DIR ZU JEDER  
JAHRESZEIT GERADE  
GUT GENUG?**

**RICHTIG SMART ALSO!**

ist der Name Programm. Egal ob Trikots von adidas, Laufschuhe von ASICS oder Trainingsklamotten von PUMA, im Sortiment des virtuellen Outlets finden sich ausschließlich qualitativ hochwertige Originale zu unschlagbar günstigen Preisen. Das funktioniert nur durch ein cleveres Geschäftsmodell, das schon beim Wareneinkauf anfängt. Anders als im klassischen Handel deckt sich SportSpar im großen Stil mit Restposten ein, also mit Jogginghosen, Trainingsanzügen und Co., die vom Vorjahr noch in den Lagern schlummern. Bei guter Sportbekleidung tut das der Qualität jedoch keinen Abbruch. Im Gegenteil: In Sachen Funktionalität, Tragekomfort, Beschaffenheit und häufig sogar bei der Optik besteht kein Unterschied zwischen den Kollektionen. Um enorme Margen zu vermeiden, kommen Saison- und Outlet-Ware

**HOCHWERTIGE  
MARKENARTIKEL  
UNSCHLAGBAR  
GÜNSTIG:  
WIE GEHT DAS?**

direkt von bekannten Labels und Distributoren. Das Unternehmen profitiert dabei vor allem von der Fast-Fashion-Philosophie und der Masse produzierter Kleidung, denn Brands wie Nike oder Reebok bringen häufig bis zu vier Kollektionen pro Jahr heraus. Als Online-Retailer versteht sich SportSpar dabei vor allem als Problemlöser in gleich dreierlei Hinsicht: Marken bleiben nicht auf ihren hohen Beständen sitzen und bekommen Platz in ihren Lagern. Einwandfreie Produkte wandern nicht sinnlos in den Müll und bekommen eine zweite Chance, Lieblingsaccessoires aktiver Sportfreunde zu werden. Und Shop-Besucher? Sie können bei Kracherpreisen zuschlagen. Eine Win-win-Situation.

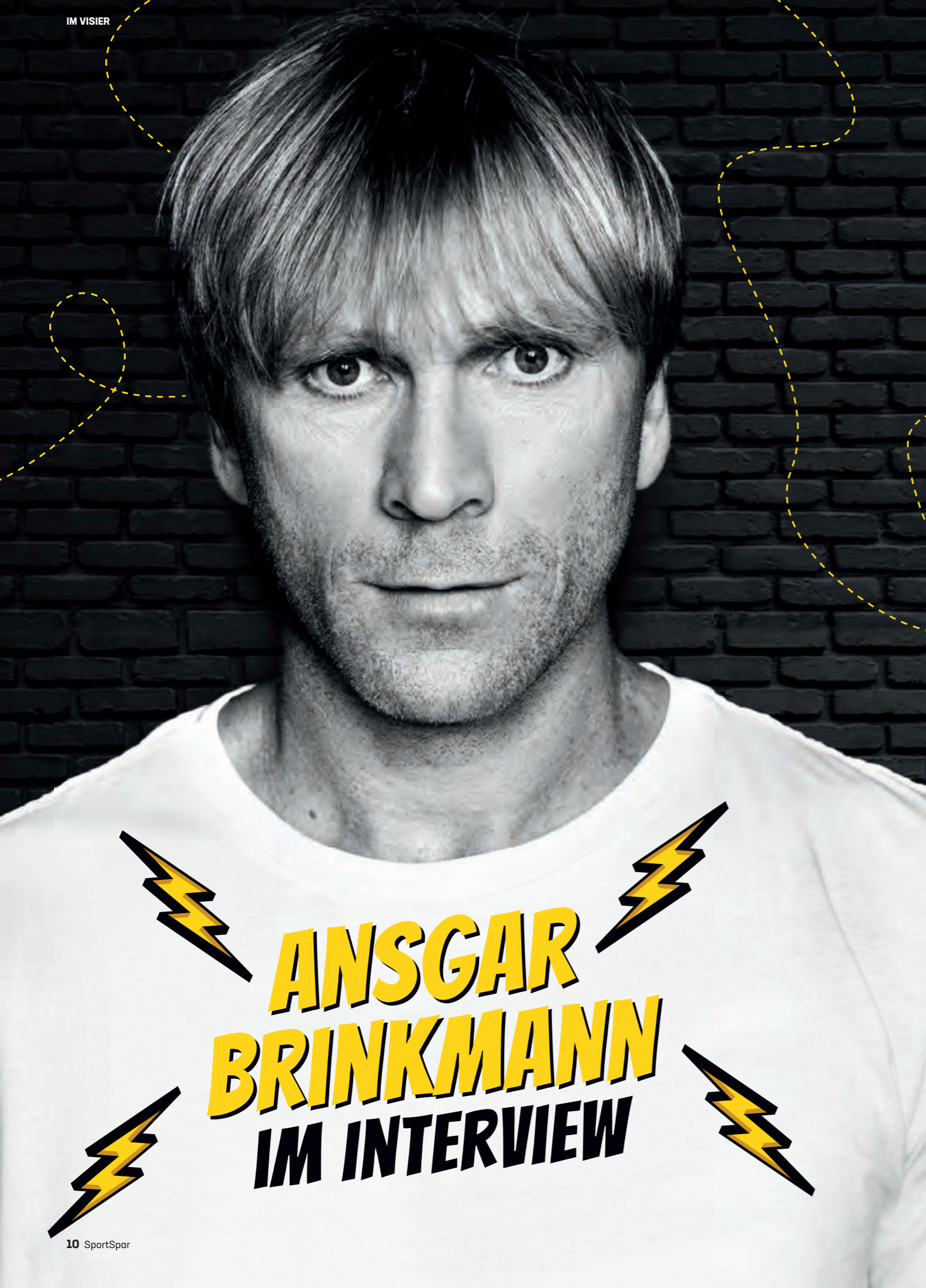
#### Minimalismus trifft Effizienz

Neben der Konzentration auf das Kerngeschäft mit Restposten erlauben es SportSpar aber zahlreiche weitere Faktoren, gute Qualität und gute Deals zu liefern. Allen voran sind das Standortvorteile. Der 55.000 Quadratmeter große Firmensitz im sächsischen Eilenburg befindet sich nur 20 Kilometer vom nächsten DHL Hub in Leipzig entfernt. Diese kurzen Transportwege spielen dabei nicht nur in puncto Nachhaltigkeit und Regionalität eine wichtige Rolle, sondern auch in Sachen Kosteneffizienz. Hinzu kommen geringe Ausgaben für die Lagerhaltung durch ein dynamisches System, bei dem alle Artikel gemischt in den Regalen Platz finden, und eine minimalistische und übersichtliche Warenpräsentation, die ohne viel Schnickschnack oder Models auskommt. Ob das die Kunden in Deutschland oder dem Rest der Welt stört? Nicht im Geringsten. Schließlich gibt SportSpar diese Vorteile an sie weiter. Die Schnäppchenjagd kann also in eine neue Runde gehen.



**AÍLTON -  
DER »KUGELBLITZ«**

Smartshopper und  
aktueller Shopbotschafter



# ANSGAR BRINKMANN IM INTERVIEW

Wenn der Name Ansgar Brinkmann fällt, wissen Fußball-Nostalgiker: Es handelt sich um den lebhaften „weißen Brasilianer“, der das Herz auf der Zunge trägt.

**»VIELE STÜRME, VIEL TEMPO & VIEL WAHNSINN HABEN MEIN LEBEN BIS JETZT GEPRÄGT«**

In der Bundesliga war er eine der schillerndsten Figuren der deutschen Fußballszene, bekannt als Wandervogel und Fanliebling. Uns hat Ansgar Brinkmann ein Interview per WhatsApp gegeben und unter anderem verraten, dass er sich durchaus vorstellen kann, in den Profifußball zurückzukehren, dass ein Waschgang pro Woche ausreicht und sich ein Wolf nicht dressieren lässt!

**01** Wenn du dir heute die Bundesliga anschaust: Haben sich die Spielertypen im Vergleich zu deiner aktiven Zeit verändert? Wenn ja, inwiefern?

Es hat sich unfassbar viel verändert. Spieler sind heute auch Marketing-Maschinen und es ist unmöglich, in der heutigen Zeit noch ein Freigeist zu sein ... Das Fußballerleben ist vollgepackt mit Regeln, die Jungs sind überwiegend gleichgeschaltet. Ich achte auf Spieler, die wissen, dass nicht nur das Geld oder Titel zählen am Ende der Laufbahn. Ich wollte Städte erobern ... ich wollte, dass die Menschen mal sagen: „Gut, dass du da warst!“

**02** Hattest du Vorbilder in oder auch vor deiner aktiven Zeit als Spieler?

Johan Cruyff war mein Fußballgott. Ich war 5 Jahre jung ... 1974, WM in Deutschland. Ich nahm zum ersten Mal den Fußball richtig bewusst wahr. Deutschland stand still, wenn die Jungs spielten ... Beckenbauer, Breitner & Co. Aber ich fragte meine Mama immer, wann die Holländer spielen 🤔🤔🤔🤔 ... Sie sagte: „Du weißt schon, dass wir in Deutschland sind?“ Ja, das wusste ich, aber Johan

Cruyff spielte anders als alle anderen ... der Ball war sein Freund. Er war nicht berechenbar - ein Freigeist auf dem Platz 🏆. Er hat einfach gemacht, was er wollte ... Anders hätte er auch nicht spielen können ... Du kannst keinen Wolf dressieren ... ✓

**03** Könntest du dir vorstellen, in den Profifußball zurückzukehren - vielleicht als Trainer?

Ja, als Trainer oder Sportdirektor. Ich kann mir beides vorstellen ✓

**04** Während deiner aktiven Fußballzeit war tägliches Training Standard und auch heute bist du noch in Bestform, was deine Teilnahme bei Ninja Warrior eindrucksvoll gezeigt hat. Wie hältst du dich fit?

Ohne Sport kann ich mir mein Leben nicht vorstellen. Laufen 🏃 Bolzen ⚽ Snowboarden 🏂 usw. Ninja Warrior war für mich eine gute Sache, da ist man



## STECKBRIEF

**Geboren am:** 05. Juli 1969

**Größe:** 181 cm

**Lebt in:** Bakum und Bielefeld

**Bekannt als:** Profifußballer, Buchautor, Reality-TV-Star und Freigeist

**Größte Erfolge:**

- >> Aufstieg mit Eintracht Frankfurt in der Saison 1998/99 in die 1. Bundesliga
- >> Sein Buch „Ansgar Brinkmann - Der weiße Brasilianer“ schaffte es in die Spiegel-Bestellerliste

ehhh motiviert ... Aber ich hatte auch einen Körper für Leistungssport. In Frankfurt durfte ich als einziger Spieler nicht in den Kraftraum ... 😊 ... Horst Ehrmantraut hat wirklich gesagt: „Ansgar, du nicht, du hast Stahl im Körper.“ 😂😂😂

**05** Gibt es neben Fußball eine Sportart, die dich besonders interessiert und die du aktiv betreibst?

Snowboarden 🏂 und Longboarden ... ich liebe es 🙌❤️

**06** Wie sieht es ernährungstechnisch aus? Isst du sehr bewusst oder darf es auch mal Currywurst/Pommes sein?

Nur wer sich ausgewogen und gut ernährt, darf alle 14 Tage auch einmal sündigen.

**07** Gibt es einen Sportler, mit dem du dich gerne mal auf ein Bier treffen würdest, weil du ihn als Typ interessant findest?

Johan Cruyff 🏆 ... In der Gegenwart finde ich Christoph Kramer sehr cool 🙌

**08** Wie würdest du deinen Kleidungsstil beschreiben?

Ich hatte als Spieler nur eine Jeans und ein Shirt 🤔😂 einmal die Woche hat das der Zeugwart in die Waschmaschine gepackt, während ich trainiert habe ... ✓

**09** Stellt der Onlinehandel eine Alternative zum Shoppen vor Ort für dich dar?

Ich habe bis jetzt noch nie etwas online bestellt ... werde das aber zeitnah ausprobieren ... 🙌😊

**10** Du hast nach deiner Fußballkarriere Bücher veröffentlicht. Wie kam es dazu und dürfen wir uns auf ein weiteres Werk freuen?

Insgesamt sind es drei Bücher 📖 und bei den letzten ist Peter Schultz hauptverantwortlich. Das entwickelte sich dank der Kolumne bei Radio 1Live so, die acht Jahre jeden Samstag lief. Viele Anfragen für Lesungen sind noch heute die Folge ... Peter Schultz hat da was auf den Weg gebracht, was unfassbar viel Freude macht.

**11** Wie können wir uns einen „normalen“ Tag im Leben von Ansgar Brinkmann vorstellen?

Sport, mit dem Auto cruisen, zur Tanke, 'ne eiskalte Coke trinken, 'ne Runde longboarden, Freunde treffen ...

**12** Wie schaltest du am besten ab?

Handy aus ... coole Musik an ... Casper ... Vega ... Campino ... Grönemeyer ... Tracy Chapman ... Clueso ... und viele mehr. Musik ist mit das Beste, was die Welt hat 🙌🔥 ... sich einfach die Zeit nehmen, out of order sein ✓

**13** Welche Projekte stehen bei dir an, auf was dürfen sich deine Fans freuen?

Ein sehr spannendes Projekt. Viele Stürme, viel Tempo, viel Wahnsinn haben mein Leben bis jetzt geprägt. Es gibt Anfragen, das zu verfilmen, was ich gut finde - wir bewegen uns in der Gegenwart und in der Vergangenheit ... Wir vermischen Aktuelles mit selbst Erlebtem aus der Vergangenheit usw. Alles sehr bunt und flexibel 🙌🔥🤔

**Wir wünschen dir weiterhin reichlich Tempo und viel Erfolg bei deinen Projekten. Danke für deine Zeit und die lebendigen Antworten zu unseren Fragen!**

**» ES IST NICHT SO WICHTIG, WAS ÜBER DICH DENKEN, WENN DU IN IHR LEBEN TRITTS. WIRKLICH WICHTIG IST, WAS SIE ÜBER DICH DENKEN, WENN DU GEHST.«**  
ANSGAR BRINKMANN'S LIEBLINGSZITAT VON JÜRGEN KLOPP

# ZEUS

## KLEIDET DIE GÖTTER

**Göttervater der griechischen Mythologie und mächtigster Mann auf dem Olymp - mit der Wahl des Namens ist die Marschrichtung klar. Qualitativ hochwertige Produkte, die gleichzeitig eine exzellente Funktionalität aufweisen, sprechen für sich.**



**1 Zeus**  
Enea Trainingshose  
statt ~~22,99€~~  
Du sparst: 14,00€

**8<sup>99</sup>**



**2 Zeus**  
K-Way Regenjacke  
statt ~~22,99€~~  
Du sparst: 14,00€

**8<sup>99</sup>**



**2<sup>19</sup>**

**3 Zeus**  
Baseballkappe  
in weiß  
statt ~~9,99€~~  
Du sparst: 7,80€



**4 Zeus**  
Giubbotto Apollo  
2-in-1-Wendjacke  
für Herren  
statt ~~64,99€~~  
Du sparst: 42,77€

**22<sup>22</sup>**



**5 Zeus**  
Pop-up-Indoor- und  
Outdoor-Fußballtor  
statt ~~59,99€~~  
Du sparst: 25,00€



**6 Zeus**  
Tuta Relax Vesuvio  
Trainingsanzug für  
Herren  
statt ~~99,99€~~  
Du sparst: 22,00€

**17<sup>99</sup>**

### STECKBRIEF

- >> **Gegründet:** 1999 in Tore Annunziata (Italien)
- >> **Gründer:** Salvatore Cirillo
- >> **Mitarbeiter:** 50
- >> **Belieferte Länder:** 50
- >> **Jahresumsatz:** 15,62 Mio. € (2019)
- >> **Gewinn:** 179.740 € (2019)

### SPONSORINGS

Teamsportarten gehören seit jeher zur Spezialität der Südeuropäer. Dabei gilt der italienische Fußballverein FC Crotone, der in der höchsten Spielklasse des Landes spielt, als Aushängeschild des Unternehmens. Außerdem laufen Mannschaften in der Ukraine, Slowenien, Australien und Ungarn mit einem Zeus-Trikot auf. Aber auch außerhalb des Fußballs hat sich die Qualität herumgesprochen: So vertraut sowohl die spanische als auch die australische Volleyball-Nationalmannschaft dem Ausrüster. Zusätzlich unterstützt Zeus Teams im Futsal, Handball, Basketball und Hockey.





# FASZINATION LAUFSPORT

Raus aus dem Bett und rein in die Laufschuhe. Egal ob es die kleine Runde durch die Nachbarschaft, die große Runde um den See oder die Marathon-Vorbereitung ist: Eingeschworene Lauffans wissen ihre Leidenschaft zu schätzen. Sie lässt sich einfach und unproblematisch zu jeder Tageszeit und an nahezu jedem Ort ausüben.

**LÄUFT  
EINFACH  
IMMER**



**Kommunikativ in der Gruppe oder allein zum Stressabbau und Kopffreikriegen – einzig ein paar Schuhe und wetterfeste Kleidung werden benötigt. Apropos Wetter: Es gibt kaum eine Sportart, bei der man den Wechsel der Jahreszeiten so intensiv miterlebt. Die ersten Sonnenstrahlen an einem Sommertag oder raschelndes Laub und Pfützen im Herbst – Läufer sind mittendrin statt nur dabei.**

#### Ernüchternd?

Am leeren Magen scheiden sich die Geister. Während die einen ohne eine leichte Grundlage aus Müsli, Banane und Co. nicht einen Schritt aus dem Haus tätigen können, schwören die anderen auf Nüchterntraining. Die Vorteile für einen morgendlichen Verzicht liegen klar auf der Hand: Das sportliche Pensum ist bereits mit dem Start in den Tag erfüllt und das fitte, energiegeladene Gefühl trägt mindestens bis zur wohlverdienten Mittagspause. Zudem sind die Kohlenhydratspeicher am Morgen nahezu leer und ohne einen entsprechenden Snack muss der Körper schneller auf Fettstoffwechsel umschalten. Das kann hingegen auch ein Nachteil sein, denn während die Ausdauer durch Nüchterntraining gesteigert werden kann, wird auf der anderen Seite wiederum kein optimaler Trainingsreiz gesetzt. Insbesondere Athleten mit Wettkampfziel sollten daher eine Kleinigkeit vor dem Lauf zu sich nehmen. Alle anderen sollten darauf achten, dass die Einheit nicht länger als 45 Minuten dauert, damit der Kreislauf nicht zu sehr belastet wird. Ein Glas Wasser vor dem Sport ist im Übrigen für alle Gruppen obligatorisch.

Um nach dem Sport den Nachbrenneffekt fortzuführen, eignet sich ein proteinreiches Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten. Je nach Geschmack besteht es im besten Fall aus Quark mit Früchten, Eiern oder Müsli. Für das Mittag- oder Abendessen bieten hingegen Naturreis, Vollkornpasta, Quinoa oder Hirse eine gute Grundlage. Und auch die Kartoffel ist viel besser als ihr Ruf: Sie besteht zu



### TIPP

Sogenannte Schuh-Tracker informieren ihre Träger darüber, wann der Zenit überschritten ist.

drei Vierteln aus Wasser, enthält kaum Fett, dafür hochwertiges pflanzliches Eiweiß und viele Vitamine und Mineralstoffe. Tierisches Eiweiß in Form von Eiern, magerem Huhn oder Rind sowie Fisch rundet die Mahlzeit bei Bedarf ab.

#### Auf die Plätze, fertig, los?

Nach einem langen Tag im Büro oder nach dem Schlafen ist der Körper im Ruhemodus. Auch wenn viele Läufer dazu neigen, einfach loszulaufen, empfiehlt es sich daher, zumindest ein kurzes Warm-up in das Training zu integrieren. In der Zeit werden Muskeln, Sehnen und Bänder beweglicher, was das Verletzungsrisiko mindert. Zudem gewöhnt sich der Körper an die verstärkte Sauerstoffzufuhr. Gleichzeitig führt ein Warm-up aufgrund der mentalen Vorbereitung häufig zu besseren Trainingserfolgen.

Noch unbeliebter ist das an die Laufeinheit anschließende Cool-down. Während es nach einer lockeren 45-minütigen Runde zu vernachlässigen ist, sollte der Körper nach einem intensiven Training immer die Möglichkeit haben, Herz- und Atemfrequenz sowie Körpertemperatur auf ein normales Level einzupendeln. So können Abfallstoffe aus den Muskeln abtransportiert werden. Auch der Gehalt des Laktats, eines Stoffwechselprodukts, welches beim Abbau von Glukose unter Sauerstoffmangel entsteht, normalisiert sich. Darüber hinaus empfiehlt sich leichtes Stretchen, um die monotone Bewegung beim Laufen auszugleichen. Mehr zu dem Thema findest du auf den Seiten 30 und 31.

#### Funktion trifft Style

Eng anliegende Hosen, Trikots und Caps – so sieht häufig das Erscheinungsbild von Marathon- und Ultraläufern aus. Wer es stylischer mag, dem bietet die Industrie heute eine Vielzahl von



Heiße Outfits zu coolen Preisen findest du bei uns!

[www.sportspar.de/  
weitere-sportarten/laufsport](http://www.sportspar.de/weitere-sportarten/laufsport)

Outfits, die sich sowohl für den Sport eignen als auch stylish sind. Aufgrund des Schwitzens ist besonders Funktionskleidung bei vielen Joggern beliebt. Der Vorteil besteht darin, dass Funktionskleidung im Gegensatz zu Produkten aus Baumwolle atmungsaktiv ist und trotz Schweiß weitestgehend trocken bleibt. Zudem regelt sie die Temperatur und sorgt dafür, dass der Körper weder zu schnell auskühlt noch überhitzt. Auch die richtige Passform ist ein Thema und sollte dafür sorgen, dass Funktion vor Catwalk steht: Denn schlecht sitzende Kleidung reibt besonders auf feuchter, salziger Haut und kann zu Hautirritationen oder sogar zu wunden Stellen führen.

#### Laufschuh wechsel dich

Dem Fußkleid kommt beim Laufen eine besondere Bedeutung zu, denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier – das gilt nicht nur für die favorisierte Laufrunde, sondern besonders auch für die Schuhe. Fallen Sätze wie „Die sind sehr bequem“ oder „Wir sind ein eingespieltes Team“, ist es höchste Zeit, sich für ein neues Paar zu entscheiden. Experten raten tatsächlich dazu, den Schuh alle sechs Monate beziehungsweise spätestens nach 500 Kilometern auszutauschen. Für alle, die eher im Bereich Nordic Walking unterwegs sind, verdoppelt sich diese Zahl. Fehlt das Kaufdatum? Dann zeigt ein einfacher Test, ob der Moment für neue Treter gekommen ist. Je leichter sich die Sohle biegen lässt, umso schneller sollte gehandelt werden, denn gute Laufschuhe sind fest. Neben der Qualität gibt es weitere Faktoren, die die durchschnittliche Nutzungsdauer beeinflussen. Dazu zählen beispielsweise Körpergewicht, Laufstil, Schuhgröße und -modell.

#### Mysterium Runner's High

Abschließend noch ein Blick auf das wohl größte Geheimnis rund um das Laufen: ein Rausch ganz ohne Rauschmittel. Kein Thema für einige Sportler, denn sie zehren regelmäßig vom sogenannten Runner's High, bei dem der Körper einen Schalter umlegt und man sich von der einen Sekunde auf die andere nahezu unbesiegt fühlt. Müde Beine, die über den Boden schweben. Was dabei genau im Körper passiert, ist nicht final geklärt. Während manche Wissenschaftler vor allem die Endorphin-Ausschüttung verantwortlich machen, gehen andere davon aus, dass vom Körper eigens produzierte Cannabis-ähnliche Substanzen, sogenannte Endocannabinoide, der Auslöser sind. Doch während einige Läufer immer wieder in orgastische Höhen katapultiert werden, kommen andere nie in den Genuss. Woran das liegt? Zum einen daran, wie viel wie auch immer geartete Opiate ein Mensch während des Laufs ausschüttet, und zum anderen spielt auch die Regelmäßigkeit der Ausübung eine Rolle. Zudem muss der Lauf entweder länger als eine Stunde andauern oder kurz, aber sehr intensiv sein.

Also Schuhe an, Warm-up und los geht's!

6.66



**1 PUMA Ignite**  
Sportshirt für Damen, dryCELL mit leicht verlängertem Rücken.  
statt ~~30,99€~~  
Du sparst: 23,34€

SPORTLIGHT

12.99



**2 adidas Alphaskin**  
Kompressionsshorts mit elastischem Hosenbund für Herren.  
statt ~~29,95€~~  
Du sparst: 16,96€

12.99



**3 Zeus**  
Profi Chronometer Sport-Stoppuhr mit Uhr, Wecker und Datenspeicher.  
statt ~~32,99€~~  
Du sparst: 20,00€

4.99



## DEIN WEG ZUM RUNNER'S HIGH

- >> Raus aus der Komfortzone, gehe mental an deine Grenze!
- >> Beschleunigung: Erhöhe dein Tempo!
- >> Intervalltraining oder Treppenläufe geben dir den Extrakick.
- >> Finde deinen Rhythmus und den Beat zum Laufschrift.

8.99



**4 Rukka Utriala**  
Unisex Laufsport-Warnweste für mehr Sicherheit nach Einbruch der Dunkelheit.  
statt ~~22,99€~~  
Du sparst: 17,91€

**5 Reebok**  
Running Essentials Herrenshirt mit atmungsaktivem ACTIVCHILL-Material für kühlen Komfort.  
statt ~~34,95€~~  
Du sparst: 22,96€

11.99



**6 ASICS**  
Unisex Running-Kappe mit reflektierendem Streifen.  
statt ~~19,95€~~  
Du sparst: 10,96€

## OPEN-WINDOW-EFFEKT

30 Minuten im Anschluss an das Training ist der Körper aufgrund des geschwächten Immunsystems einerseits anfälliger für Krankheiten – ab unter die heiße Dusche! –, nimmt aber gleichzeitig besser Nährstoffe auf. Deshalb heißt es in dieser Zeit: Guten Appetit!

**WELCOME TO ...**



# ... THE SPORTSPAR.DE SPARCLUB

**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.**

## 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.

## DER GEILSTE CLUB ALLER ZEITEN!

### 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 versandkostenfrei<sup>1</sup> bestellen.



### SCHON ANGEMELDET?

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

[www.sportspar.de/sparclub](http://www.sportspar.de/sparclub)

### 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 Mindesteinkaufwert versandkostenfrei<sup>1</sup>. 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 goldenen Socken hauen!

### 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!

GEWINNE 1 VON 3  
**100€**  
GUTSCHEINEN!<sup>2</sup>

WIE VIELE SCHRITTE LEGT DAS SPORTSPAR-TEAM IM MONAT ZURÜCK?

### ANTWORT IM HEFT GEFUNDEN?



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

[www.sportspar.de/quiz-magazin](http://www.sportspar.de/quiz-magazin)

# AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN

Muskeln aufbauen, die eigene Ausdauer trainieren oder dem einen oder anderen Kilo zu viel den Kampf ansagen. Wer sich so richtig in Form bringen möchte, sollte sich nicht ausschließlich auf sein Fitnessprogramm verlassen, denn Sport ist nur die halbe Miete. Erst mit der richtigen Ernährung schöpfen Freizeitathleten und Spitzensportler ihr volles Potenzial aus. Für den Traumbody lohnt sich daher ein Abstecher in die Küche allemal. Doch welche Lebensmittel dürfen in keinem Kühlschrank fehlen? Welche sollten lieber verbannt werden? Und ist gesunde Ernährung wirklich so eintönig wie behauptet?

Sport und Ernährung – das passt wie die Faust aufs Auge. Mit einer geeigneten Nährstoffzufuhr steigern Sportbegeisterte nicht nur den Muskelaufbau und die Fitness im Allgemeinen, sie fühlen sich in der eigenen Haut auch gleich viel wohler. Vitaminbomben wie Paprika und Möhren, proteinreiche Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne sowie hochwertige Kohlenhydratquellen wie Naturreis oder Vollkornprodukte sollten daher auf jeder Einkaufsliste stehen. Exotische Lebensmittel wie reichhaltige Avocados müssen es trotzdem nicht

immer sein. Auch in der saisonalen Küche finden sich gesunde und vor allem leckere Gerichte. Das Wissen, wann was genau wächst, ist dabei gar nicht so wichtig. Ein simpler Trick hilft: Da saisonale Produkte meist in den heimischen Regionen angebaut werden, kaufen Sportbegeisterte und Feinschmecker regional ein – einfacher geht es kaum. Egal ob Vollkorn-Fusilli mit Spinat und Hühnerbrust im Frühjahr, ein bunter Sommersalat in den heißen Monaten oder gefüllte Kürbisecken in der kalten Jahreszeit – für jeden Monat finden



01



02



03

## MIT GESUNDER ERNÄHRUNG ZUM BEACHBODY?

sich natürlich inspirieren lassen, doch grundsätzlich gilt: Jeder Mensch is(s)t anders. Um seinem Körper etwas Gutes zu tun, gilt es eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Schließlich lassen sich nur so alle sportlichen Ziele erreichen.

*In diesem Sinne: Guten Appetit, reingehauen!*

sich abwechslungsreiche Gerichte, die einen näher an das sportliche Ziel bringen.

### Du bist, was du isst

Egal ob der Wunsch Abnehmen oder Muskelaufbau lautet, die richtige Ernährung ist das A und O. Grundsätzlich gilt: Wer sich sportlich betätigt, benötigt mehr Protein, um den Körper in Schwung zu halten. Ein eiweißreiches Frühstück bildet daher einen guten Start in den Tag. Quark, körniger Frischkäse und leckere Gewürze, mehr braucht es nicht für ein Protein-Porridge. Einfach mit dem Lieblingsobst garnieren, Haferflocken dazugeben und gestärkt in den anstehenden Tag starten. Für den kleinen Hunger zwischendurch spenden gesunde Snacks wie Proteinriegel oder eine Handvoll Nüsse die Extraportion Eiweiß. Kleiner Tipp: Schlechte „Carbs“ gilt es zu vermeiden. Raffinierter Zucker, helle Pasta und Co. liefern zwar kurzzeitig ein kleines Energiehoch, dabei lassen sie jedoch den Blutzuckerspiegel ansteigen – es folgt der gefürchtete Hungerast und die Power ist verflogen. Doch so weit muss es gar nicht kommen. Vollkorngetreide besteht aus komplexen Kohlenhydratketten, die dem Körper eine ordentliche Portion Ballast- und Mikronährstoffe geben und abendrein für längere Zeit satt machen.

### Gesund snacken?

Wer kennt es nicht: Eigentlich steht das Workout auf dem Programm, doch die Lust auf etwas Süßes ist zu groß und der innere Schweinehund ist zu stark? Kein Problem, ein gesunder Snack ist nicht nur lecker, er hält auch wertvolle Mikro- und Makronährstoffe parat. Die Alleskönner, besser als Superfoods bekannt, hören auf die Namen Chiasamen oder Goji-Beeren. Aber auch der heimische Sanddorn, Aronia oder Physalis geben den Extrakick Nährstoffe.

### The trend is your friend?

Ob Low Carb, Steinzeitdiät oder Trennkost – Foodtrends kommen und gehen. Wer über seinen kulinarischen Tellerrand guckt, darf

**01** Energiekick am Morgen! Garniert mit Erdbeeren, Chiasamen und Co. liefert die Magerquark-Bowl wichtige Nährstoffe für den ganzen Tag.

**02** Keep it simple: Karotten schneiden, kurz anbraten, würzen – fertig ist der gesunde Snack für zwischendurch.

**03** Klingt nicht nur lecker, schmeckt auch so: Gefüllter Kürbis mit Grünkohl, Cranberries, Quinoa und Kichererbsen.

## TIPP

Trinken nicht vergessen. Wer viel Sport treibt, sollte viel trinken. Zwei Liter am Tag dürfen es daher mindestens sein. Um dem Flüssigkeitsverlust beim Sport vorzubeugen, gerne öfters mal zur Wasserflasche greifen.



**Wer Schnäppchen im Internet jagt, der stößt auch mal auf Fake-Seiten oder sonstige unehrliche Anbieter. Nur weil uns deine Sicherheit am Herzen liegt, heißt das ja nicht, dass das auch für alle anderen gilt! Wir haben uns für dich umgehört und jede Menge Tipps parat, wie du schwarze Schafe unter den Onlinshops erkennst.**

# SAFETY FIRST

## WIE DU EINEN SERIÖSEN ONLINESHOP ERKENNST

### Von URL, Impressum & Co.

Wenn du einem Link folgst, dann solltest du – falls du das nicht sowieso schon tust – als Erstes die URL checken, denn kuriose Adressen sind das erste Warnzeichen, beispielsweise Erweiterungen der Domain-Endungen wie „.de.com“. Auch wenn die letzten Buchstaben dir komplett unbekannt vorkommen und du beim Googeln feststellst, dass es sich um die Domain von einem weit entfernten Land handelt: Finger weg! Allerdings verwenden viele Fake-Shops echte „alte“ URLs, die von den ursprünglichen Betreibern nicht mehr genutzt werden. Auch das wohlbekannte Impressum, das zwingend auf jeder gewerblichen Seite mit Adresse, Vertretungsberechtigten und Mailadresse vorhanden sein muss, lässt sich natürlich easy kopieren oder erfinden. Wirklich überprüfen kannst du nur eine Handelsregisternummer. Ein weiteres Erkennungsmerkmal von Betrügern sind fehlende AGB beziehungsweise solche in schlechtem Deutsch. Translator-Apps lassen grüßen!

### Money, money, money

Kommen wir zum wichtigsten Punkt: dem Bezahlen. Zugegeben, spätestens hier fällt den meisten Schnäppchenjägern auf, wenn der Betreiber nicht sauber ist. Zum Beispiel weil sie – obwohl vorher die Zahlung per PayPal angegeben war – auf einmal nur noch per Vorkasse zahlen können. Wenn die Bankverbindung darüber hinaus keine deutsche



ist, können wir dir nur raten, schnell das Weite zu suchen, denn der Käuferschutz, der die großen Zahlungsanbieter wie PayPal, Klarna oder RatePAY ausmacht, ist bei Vorkasse natürlich nicht gegeben. Auf Käuferschutzsiegel wie von Trusted Shops solltest du immer achten, denn durch die Zertifizierung kannst du dich darauf verlassen, dass du mindestens per Rechnung, auf Kreditkarte oder per Lastschrift bezahlen kannst – und das ohne weitere Kosten. Das Siegel verspricht dir hundertprozentige Zahlungssicherheit, eine

einfache Bestellabwicklung, größtmöglichen Datenschutz und Geld-zurück-Garantie. Besser geht's nicht, oder? Haben wir schon erwähnt, dass SportSpar durch Trusted Shops zertifiziert ist? Denk aber daran, dass auch solche Siegel von Fake-Shops kopiert werden können. Wenn du ein Zertifikat genauer checken möchtest, dann klicke einfach mal darauf. Du wirst sehen, dass ein Link mit weiteren Informationen hinterlegt ist. Spätestens jetzt fliegt der Betrug auf. Wenn du mit einem Gütesiegel nichts anfangen kannst oder dir etwas merkwürdig vorkommt, dann immer googeln, denn manchmal werden die Betreiber richtig kreativ und denken sich ein Siegel einfach selbst aus. Du siehst: Es gibt viele Wege, auf denen Fake-Shops versuchen, dir Seriosität vorzutäuschen. Aber wenn du aufmerksam bist, dann lässt sich alles checken, bevor es zu spät ist.

### SCHON REINGEFALLEN?

Wenn du etwas online in einem bisher unbekanntem Shop bestellst, dann solltest du grundsätzlich alle Belege wie Kaufvertrag, Bestellbestätigung und Screenshot des Angebots sichern. Hast du zu spät gemerkt, dass es sich um Betrüger handelt, und schon Geld überwiesen, dann solltest du deine Bank so schnell wie möglich informieren, um die Zahlung zu stoppen. Je nach Tageszeit, Wochentag und Bank hast du dafür einige Stunden oder auch nur Minuten Zeit. Bei Lastschriftaufträgen kann die Zahlung dagegen noch bis zu acht Wochen später rückgängig gemacht werden. Rechtlich gesehen, handelt es sich um Betrug, du kannst also alles von deiner Verbraucherzentrale überprüfen lassen und gegebenenfalls Strafanzeige bei der Polizei stellen. Das geht auch online.

**FAKE?!**

Trotz Mega-Angebot: Bevor du in einem Onlineshop einkaufst, solltest du immer prüfen, ob dieser seriös ist. Denn auch wenn der Auftritt vertrauensvoll wirkt, kann sich dahinter ein Fake-Shop oder viel Ärger verbergen.

# JENNIFER LANGE IM INTERVIEW

Sportskanone, Influencerin und Zumba-Queen - ihren sportlichen Ehrgeiz stellte Jennifer Lange bereits in verschiedenen TV-Formaten wie „Der Bachelor“ und „Das Sommerhaus der Stars“ unter Beweis. Seitdem ist sie aus der Medienlandschaft nicht mehr wegzudenken.

**Auch auf der Social-Media-Plattform Instagram hat sich die gebürtige Bremerin eine große Fanbase aufgebaut, die sie mit spannenden Einblicken in ihren Alltag und ihrer sympathischen Art unterhält. Wir haben mit dem Energiebündel unter anderem über ihren sportlichen Lebensstil, den Umgang mit Kritik und zukünftige Pläne gesprochen.**

## » KOPF AUS, HERZ AN! «

### 01 Welche Rolle spielt Sport in deinem Leben?

Sport gehört zu meinem Leben, seitdem ich denken kann. Mein Vater ist sehr sportaffin, das hat wohl auf mich abgefärbt. Als ich sieben Jahre alt war, habe ich mit Bodenturnen und anschließend dem Wettkampfturnen angefangen. Obwohl ich sehr erfolgreich war, habe ich mich entschieden, damit aufzuhören - wie das manchmal

so im Kindesalter ist. Kurze Zeit später entdeckte ich das Tanzen für mich, was bis heute zu meinen absoluten Lieblingsaktivitäten zählt. Als ich nach dem Abitur ein Studium beginnen wollte, war mir klar, dass es auf jeden Fall etwas mit Sport zu tun haben musste, und so entschied ich mich für den dualen Studiengang zur Sport- und Gesundheitstrainerin.



**02 Wie hast du deine Leidenschaft für das Tanzen entdeckt und wie fühlt es sich an, eine Klasse zu unterrichten?**

Von Jazzdance über Ballett bis hin zur Streetdance Formation habe ich viele Tanzstile ausprobiert. Mir gefällt es jedoch am besten, zu lateinamerikanischer Musik zu tanzen. In meiner Ausbildung zur Sport- und Gesundheitstrainerin hatte ich die Möglichkeit, verschiedene Zusatzausbildungen zu machen, unter anderem die zur Zumbatrainerin. Nachdem ich die Weiterbildung absolviert hatte, war ich direkt Feuer und Flamme und habe jeden Tag nach dem Aufstehen für meine Unterrichtsstunden geübt. Meistens sogar ohne Frühstück – aufwachen, Sportsachen anziehen und los geht's! Bis heute bin ich vor jeder Zumba-Stunde, die ich gebe, aufgeregt und mein Herz schlägt doppelt so schnell. Ich liebe es zu sehen, wie ich meine Energie an die Teilnehmer weitergeben kann und ihnen dadurch ein Lächeln ins Gesicht zaubere. Kopf aus, Herz an.

**03 Wo hast du deinen Tanzpartner kennengelernt?**

Mein Tanzpartner Jonas wurde mir von einer Tanzschule in Köln vermittelt. Ich hatte eines Tages einfach mal nachgefragt und habe direkt den perfekten Tanzpartner bekommen.

**04 Dein liebster Song beim Training?**

Das wechselt ständig – Hauptsache etwas mit einem ordentlichen Beat. Aktuell motiviert mich der Song „Sweat“ von BODYWORX und MOTI immer wieder.

**05 Schmeichelt es dir, dass dich alle mit „Let's Dance“ in Verbindung bringen?**

Auf jeden Fall! Ich finde es super, dass sich so viele über meine Teilnahme freuen würden und hinter mir stehen. Wenn es irgendwann klappen sollte, würde ein großer Traum von mir in Erfüllung gehen. Denn Tanzen bedeutet mir sehr viel und macht mir unglaublich viel Spaß.

**06 Alle Insta-Girls trainieren immer im Sport-BH. Warum?**

Warum nicht? Ich glaube nicht, dass es nur „Insta-Girls“ sind, die im Sport-BH trainieren, sondern dass sich dieser Trend einfach irgendwann durchgesetzt hat.

**07 Was machst du, wenn du nicht motiviert bist?**

Meistens ist es tatsächlich der Start, der schwierig ist. Wenn man erst mal angefangen hat und drin ist, kommt die Motivation oft von ganz allein. Aber auch ich gönne mir sonst auch einfach mal eine Pause und gehe zum Beispiel nur raus an die Luft, um eine Runde zu spazieren.

**»ABS ARE MADE IN THE KITCHEN«**

**08 Wann siegt der Schweinehund?**

Der Schweinehund hat oft mit den eigenen Emotionen zu tun – wenn ich mal wirklich ein emotionales Tief habe, kann es passieren, dass der Schweinehund siegt und ich entweder faul auf der Couch liegen bleibe oder zur Packung Eis greife. Meistens ist es dann aber doch das Eis. *(lacht)*

**09 Man sagt „Abs are made in the kitchen“ – wie schaffst du es, solche Bauchmuskeln zu haben?**

Manchmal bin ich selbst über meine Bauchmuskeln überrascht. *(lacht)* Diese verdanke ich teilweise meinen Genen und natürlich meiner Disziplin in Sachen Sport und Ernährung. Mittlerweile kenne ich meinen Körper so gut, dass ich ganz genau weiß, was er braucht. Ich bin ein Fan von einem ausgewogenem Lifestyle – Ernährung und Bewegung ergänzen sich für mich total. Wenn ich mir etwas gönne, heißt es für mich auch gleichzeitig, sich mehr zu bewegen. Ein weiterer Tipp ist, sich alles in Maßen zu erlauben und auf das Hungergefühl, nicht auf den Appetit zu hören. Manche Menschen haben es verlernt, zu erkennen, wann sie wirklich Hunger und wann Heißhunger haben.

**10 Es ist Cheatday – was bestellst du im Restaurant?**

Eine Vier-Käse-Pizza!

**11 Hand aufs Herz: Wie oft shoppst du online?**

Ich schätze, im Durchschnitt eher weniger als die meisten Menschen. Denn wieso sollte ich mir etwas Neues bestellen, wenn ich es nicht mal ansatzweise schaffe, die Klamotten, die ich bereits im Kleiderschrank habe, anzuziehen.

**12 Dein schönster Lustkauf?**

Auch wenn sie nicht wirklich bequem sind: wunderschöne High Heels, besetzt mit vielen kleinen Swarovski-Steinen aus Kitzbüchel.

**13 Bist du ein Schnäppchenjäger?**

Ob mir etwas wirklich gut gefällt oder auch nicht, mache ich selten vom Preis abhängig.

**14 Wovon kann man nicht genug im Schrank haben?**

Cooler, kuschelige Hoodies.

**15 Wofür hättest du gerne mehr Zeit?**

Ich denke, ich kann die Zeit ganz gut für die Menschen und Dinge nutzen, die mir wichtig sind und guttun. Generell wünsche ich mir einfach, dass die Zeiten sich wieder ändern und wir uneingeschränkt leben und reisen können, denn das steht ganz weit oben auf meiner Bucket List.

**16 Deine größte Sünde ist ...**

... die Teilnahme am Format „Sommerhaus der Stars“, weil ich mir dabei selbst nicht treu geblieben bin.

**17 Was sagst du jungen Menschen, die Influencer werden wollen?**

Ich würde diese Menschen erst mal nach dem Warum fragen. Ich glaube, dass viele nicht wissen oder einschätzen können, was eigentlich dahintersteckt, und dass nicht alles Gold ist, was glänzt. Ich finde es wichtig, einen Mehrwert für sich selbst und für seine Follower zu haben.

**18 Als Influencer muss man sich eine dicke Haut zulegen. Hast du Strategien, wie du mit Hass im Netz umgehst?**

Mittlerweile gibt es eine Organisation, welche sich „HateAid“ nennt. Über sie kann man Personen im Netz anzeigen, wenn diese zu weit gehen. Niemand sollte sich beleidigende Äußerungen gefallen lassen müssen, dazu gehört es, den Hatern zu zeigen, wo die Grenzen sind. Davon abgesehen blockiere oder ignoriere ich diese Menschen ganz einfach.

**19 Auf was dürfen wir uns in den nächsten Monaten freuen?**

Ich biete den Leuten weiterhin gesundheitsbezogenen Content und werde mich wieder mehr auf mein gelerntes Business konzentrieren. Ende des Monats wird meine zweite virtuelle Zumba Class stattfinden, was ebenfalls zu einer Regelmäßigkeit werden soll. Ich möchte den Leuten die Möglichkeit bieten, gerade in der aktuellen Zeit viel von zu Hause aus machen zu können. Außerdem bin ich seit Anfang des Jahres an etwas Eigenem und Größerem dran. Dabei kann ich schon mal verraten, dass man schon ganz bald gemeinsam mit mir auf dem Screen sportlich interagieren kann! Ich freue mich riesig darauf und finde es schön und wichtig, neben Instagram ein weiteres Standbein zu haben und somit unabhängiger zu sein.

Beim Stretching scheiden sich die Geister. Während einige wippen, schwingen oder federn, ziehen es andere vor, verschiedene Positionen mehrere Sekunden lang zu halten. Einzelnen scheint Dehnen grundsätzlich suspekt. Wieder andere schwören darauf und verbiegen sich in alle Richtungen.

# AUF BIEGEN UND BRECHEN?

**WARUM DEHNEN NICHT GANZ UNWICHTIG IST**

Selbst beim optimalen Zeitpunkt gehen die Meinungen auseinander: eine dynamische Einheit vor dem Training, Stretching zum Cool-down danach oder doch eher die Sowohl-als-auch-Option? Möglichkeiten über Möglichkeiten. Was steckt wirklich hinter dem Mythos Dehnen?

## Ungelenkig war gestern

Vorrangig geht es beim Stretching darum, die Beweglichkeit von Muskulatur, Sehnen und Bändern zu verbessern. Durch eine passende Routine lässt sich der Körper so unter anderem darauf trainieren, hemmende Reflexe abzubauen, sodass Bewegungen geschmeidiger werden. Außerdem soll regelmäßiges Stretching die Performance, die Achtsamkeit während des Sports und die Koordination steigern. Ganz nebenbei lässt sich dadurch auch das Verletzungsrisiko beim Sport verringern, Verspannungen können sich lösen und selbst Stress kann sich abbauen. Experten unterscheiden dabei grundsätzlich zwischen statischem und dynamischem Stretching. Während bei Ersterem die Dehnung für längere Zeit gehalten und hauptsächlich die Flexibilität gefördert wird, ist eine wippende Bewegung, bei der sich die Muskeln abwechselnd in die Länge ziehen und wieder lockern, typisch für Letzteres. Daneben gibt es zahlreiche weitere Arten zur sogenannten neuromuskulären Fazilitation, die beispielsweise in der Physiotherapie Anwendung finden. Nicht alle Methoden haben jedoch den gleichen Effekt. Und ein Dehnungsprogramm, das sich für alle eignet, existiert nicht. Es sollte auf die Sportart und den individuellen Körperbau abgestimmt sein. Schließlich fordern Turnen, Ballett und Karate ganz andere Muskelgruppen als Fußball oder Kraftsport.

## No more excuses!

Wie aber findet sich nun die passende Methode? Wer keine Stretching- oder Yoga-Kurse als Ergänzung zum Sport belegen kann oder möchte, merkt sich ganz einfach folgende Faustregel: Vor dem Training beim Warm-up beispielsweise durch sogenannte Movement Preps dynamisch dehnen und nach dem Sport falls nötig statisch. Am besten funktioniert das auf einer rutschsicheren Unterlage. Außerdem ist es ganz wichtig, das Atmen nicht zu vergessen und erst wenn das Spannungsgefühl ein wenig nachlässt intensiver in die Dehnung zu gehen. Dabei gilt es, die eigenen körperlichen Grenzen zu respektieren. Schließlich soll das Ziehen im Muskel bei normaler Atmung erträglich sein. Das bedeutet, auch bei akutem Muskelkater, bei Verletzungen oder nach besonders starker Belastung auf die Stretching-Einheit zu verzichten.

**FIT AND FUNCTIONAL?!**



19<sup>99</sup>

**1 Oakley Luxe**  
Highwaist Damentights mit breitem Taillenbund.  
statt 59,99€  
Du sparst: 30,01€

21<sup>99</sup>



**2 Skins DNAmic**  
Kompressionshirt mit kurzen Ärmeln für Damen.  
statt 69,99€ | Du sparst: 48,00€

5<sup>99</sup>



**4 Zeus**  
Rutschfeste Profi-Trainingssocken mit atmungsaktiven Mesh-Einsätzen für optimale Luftzirkulation.  
statt 18,99€ | Du sparst: 13,00€

3<sup>49</sup>

**3 Reebok One Series**  
Trainingschweißband mit offener Innentasche.  
statt 9,95€ | Du sparst: 6,46€

3<sup>99</sup>



**5 Zeus**  
Mida Trainingsshorts in Weiß.  
statt 13,99€  
Du sparst: 10,00€

## Richtig dehnen leicht gemacht

Egal ob du fleißig Sport treibst oder viel am Schreibtisch sitzt, die folgenden Übungen helfen dir dabei, Verspannungen zu lösen, und sorgen für mehr Beweglichkeit. Wichtig: Vor dem Stretching das Warm-up nicht vergessen, sanft in die jeweiligen Positionen gleiten und die Übungen 20 bis 30 Sekunden lang halten.

\* Bilder exemplarisch



01



02



03

**01** Um den Brustmuskel zu dehnen, stell dich seitlich in Schrittstellung zur Wand und lege den Arm gerade nach hinten ausgestreckt dagegen. Oberkörper und Arm bilden ungefähr einen rechten Winkel. Drehe nun den Oberkörper vorsichtig in die der Wand entgegengesetzten Richtung.\*

**02** Stretching der seitlichen Bauchmuskeln? Kein Problem! Stelle dich gerade hin, Beine mehr als hüftbreit auseinander, strecke deine Arme lang nach oben - Handflächen zeigen nach außen. Neige deinen Oberkörper nun nach links, bis du ein leichtes Ziehen in der rechten Seite spürst. Position für einige Sekunden halten und dann die Richtung wechseln.\*

**03** Willst du den Fokus auf die Oberschenkelvorderseite legen, stelle dich aufrecht hin, ziehe die Ferse Richtung Po und greife mit einer Hand deinen Fuß. Achte dabei darauf, dass beide Knie auf einer Höhe bleiben.\*



# CHRIS & MAX ALLEIN ZUHAUS!

**SportSpar.de**



## KOMM, WIR MACHEN TEAMWORK ...

... Ich Team, Du Work.

## FRECHES FRÜCHTCHEN!

Vitamine tanken und richtig durchstarten.



## ECHTE KERLE ...

... spielen bei jedem Wetter draußen.



## SNEAK- PEAK- ALARM!

Chris hat die heißesten Deals am Start.



## TUNNELBLICK IS DA!

Mit voller Konzentration die besten Deals finden.



## DAS TRAINING IST HART -

ich bin härter!



## UND HOPP, MARADONA!

Wenigstens einer, der hier nach unserer Pfeife tanzt!

## IMMER DER NASE NACH!

Wir haben den richtigen Riecher für Schnäppchen!



## MAX FISCHER

>> Alter: 23

>> Mein Beruf bei SportSpar ist: Kaufmann im E-Commerce in der Content-Abteilung

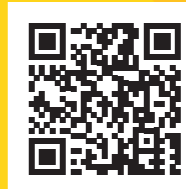
>> In meiner Mittagspause mache ich am liebsten: Während der Mittagspause ziehe ich Chris und Florian beim Tischtennis ab.

>> Zu meiner SportSpar-Social-Media-Karriere bin ich gekommen, weil ... ich nach meiner erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung ein Gespräch mit der Geschäftsleitung hatte. Sie fanden mein Auftreten sympathisch und meinen Style „auffällig“. Deshalb gaben sie mir die Chance, das Gesicht von SportSpar zu werden. Jetzt stehen Chris, Anne und ich als SportSpar-Trio vor der Kamera. Es ist ähnlich wie Teleshopping, nur mit jüngerem Publikum.

>> Der perfekte Instagram-Post ist für mich: Ganz klar! Für mich ist es ein perfekter Post, wenn ich darin einen Corgi sehe.

## MORGENS HALB 10 IN DEUTSCHLAND ...

... so hart kann Arbeit sein.



## SCHON ABONNIERT?

Du willst noch mehr über die beiden und SportSpar erfahren? Folge uns auf:

[www.instagram.com/sportspar](https://www.instagram.com/sportspar)

**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!

**YOUTUBE:**

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

**iMESSAGE:**

Du besitzt ein Gerät der Marke Apple? Perfekt, dann schreibe uns bei iMessage, der bereits vorinstallierten Nachrichten-App! Wir beantworten dir all deine Fragen rund um die Versandart deiner Bestellung, aktuelle Deals und vieles mehr in Echtzeit. Deine Konversation beginnst du spielend einfach mit der Nachricht START und beendest sie mit dem Stichwort STOP. Navigiere dich durch das Menü, indem du uns das Wort MENÜ schickst.

**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,  
Jannes Guse, Michael Trzensimiech

**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, Zeus Sport,  
Ansgar Brinkmann, Marc Bremer, Samuel Kumanan;  
fizkes, deagreez, Dirima, Svitlana, dusanpetkovic1,  
picsfive, banphoto, MeganBetteridge, Arundhati,  
teleginatania, AlenKadr, ivanko80, Halfpoint,  
Dudarev Mikhail - stock.adobe.com

**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 zurückgesandt 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](http://www.sportspar.de/newsletter)

# SportSpar.de

**HOL DIR DIE  
HOT  DEALS  
DER LETZTEN 24H!**



Sei schnell!

[www.sportspar.de](http://www.sportspar.de)