

Bloggers High

Im Internet gibt es alles für Fitness-Fans: Workouts, Ernährungstipps und jede Menge Inspiration. BRIGITTE-Mitarbeiterin Monika Herbst empfiehlt ihre Lieblings-Blogs



PERSONALTRAINERBLOG.DE

WER BLOGGT? Die Personal Trainerin Carolin Alt aus München.

WORUM GEHT'S? Im Blog gibt es viele Fitness-Videos mit Übungen für den perfekten Po oder den schnellen Flow zwischen Zumba – Carolin hinterfragt Trends kritisch und ordnet sie ein, immer unter dem Gesichtspunkt, was gut und wie gut etwas für die Gesundheit ist.

EIN PRIMA BLOG, weil... sie definitiv weiß, worüber sie schreibt. Sie findet deutliche Worte und scheut sich nicht, Skepsis oder Kritik zu äußern. Sehr fundiert.

FITUNDGLUECKLICH.NET

WER BLOGGT? Die Wienerin Ulrike Göbl ist 32 Jahre und arbeitet als Fitness- und Ernährungstrainerin.

WORUM GEHT'S? Trizeps-Dips, Lungen, Squats – der Blog bietet eine große Auswahl an klassischen Fitness-Übungen, alle mit Fotos und detaillierten Beschreibungen. Auch Workouts für Schwangere und Mütter mit Baby sind dabei. Plus:

gesunde Rezepte nach dem Clean-Eating-Konzept und Erfahrungsberichte rund um das Thema Schwangerschaft.

EIN PRIMA BLOG, weil... viel Know-how drinsteckt und die Auswahl an Workouts und leckeren Rezepten riesig ist. Interessant, besonders auch für Frauen in der Schwangerschaft und junge Mütter.

OHMYGYOGI.DE

WER BLOGGT? Die Düsseldorfer Yogalehrerin und Reiseleiterin Bettina Janssens, 28.

WORUM GEHT'S? Bettina möchte mit „Oh my Yogi“ ihre Liebe zum Yoga teilen und hat Gastautoren eingeladen, es ihr gleichzutun. Dadurch entsteht eine individuelle Themenmischung: von Vorbeugen, bei denen die Füße manchmal unerreichbar erscheinen, bis zu Yoga als Therapie und Lebenshilfe.

EIN PRIMA BLOG, weil... man neue Denkanstöße bekommt, zu Themen wie Körpergefühl, Intuition und Gelassenheit zum Beispiel, aber auch praktisches Wissen erhält, etwa wie Yoga uns lehrt, wieder richtig zu atmen und den Rücken zu entlasten. Für alle, die mehr bei sich bleiben und sich besser spüren möchten.

FIT-TRIO.COM

WER BLOGGT? Die 26-jährige Fitnesstrainerin Louisa Dellert aus Braunschweig.

WORUM GEHT'S? Louisa möchte zeigen, dass kein Körper perfekt ist, und postet daher auch Fotos von sich und anderen Frauen, auf denen Cellulitis erkennbar ist. Ihre Botschaft: Lernt euren Körper lieben. Zu lange hat sie sich selbst an perfekten Fitnessmodellen orientiert und dabei ein gestörtes Verhältnis zu Essen und Sport entwickelt, bis sie auf 48 Kilo abgemagert war. Heute will sie andere vor dem Irrweg bewahren. In erster Linie jedoch geht es in ihrem Blog um Fitness und Ernährung.

Sie berichtet vom gemeinsamen Trainieren für den ersten Triathlon. Gibt Tipps, wie man beim Outdoor-Training Baumstämme oder dicke Äste als Trainingsgeräte nutzen kann, und postet schnelle, gesunde Rezepte wie Reis mit Gemüse, Frischkäse und Minze oder vegetarische Brokkoli-Lasagne. Wer mehr will, kann den „Bootcamp-Guide“ mit Workout-Plänen für elf Wochen und Ernährungsberatung als kostenpflichtigen Download für 70 Euro bestellen.

EIN PRIMA BLOG, weil... man tatsächlich merkt, dass Louisa Spaß am Sport hat und sich nicht scheut, auch über schwierige persönliche Phasen zu schreiben. Und weil sie auch „offline“ gemeinsam mit ihren Leserinnen trainiert, zum Beispiel beim „Girls Fitness Bootcamp“.

EATTRAINLOVE.DE

WER BLOGGT? Kristin Woltmann, 30, ausgebildete Yoga-Lehrerin. Sie wohnt in Niedersachsen auf dem Land.

WORUM GEHT'S? Kristin hat ein Faible für Clean Eating, Yoga und Hochintensives Intervalltraining (HIIT) – Muskeln damit aufbauen will sie jedoch nicht. Sie postet Rezepte für grüne Smoothies, Video-Workouts mit Kombis aus Yoga und HIIT-Training, die sie selbst entwickelt hat, und gibt Tipps zur Selbstfindung.

EIN PRIMA BLOG, weil... Kristin offensichtlich authentisch ist und so schreibt, dass man Lust bekommt, auszuprobieren, was sie anbietet. Und ihr HIIT-Yoga-Mix macht richtig Spaß!



MONIKA HERBST lässt sich gern von der Sport-Begeisterung der Fitness-Blogger mitreißen. Sie selbst macht Yoga und düst mit dem Mountainbike durch den Harz.