

## Interview mit Markus Schopp

Markus gehörte zu den erfolgreichsten Fußballspielern Österreichs der 90er und 2000er Jahre. Er spielte für Sturm Graz, Red Bull Salzburg, Hamburger SV, Brescia Calcio und Red Bull New York. Aktuell ist er Bundesliga -Trainer in Hartberg. Yoga entdeckte er während seiner Zeit in New York als Spieler. Seitdem praktiziert er regelmäßig Yoga gemeinsam mit seiner Frau Lisa.

### Fragen an Markus Schopp:

Immer mehr Spitzensportler suchen nach einem ganzheitlichen Ausgleichssport – warum kann Yoga im Spitzensport eine wertvolle Ergänzung zur therapeutischen Behandlung sein?

Schopp: Spitzensport fordert jedem einzelnen ein hohes Maß an Leistung ab. Leistung bringen zu müssen erzeugt Druck, für den es ein effizientes Ventil geben muss, um sein individuelles, natürliches Gleichgewicht schaffen zu können. Yoga schafft gleich auf mehreren Ebenen Ausgleich- sowohl Körper als auch Geist kommen dadurch in ein gesundes Gleichgewicht.

Was macht die TheraYoga - Methode so einzigartig?

Schopp: Das Theraband an sich ist im Leistungssport schon lange ein erprobtes Mittel. Das hat meine Frau dazu bewogen, ihr TheraYoga - Konzept zu entwickeln. Die Kombination mit den ruhigen Bewegungen aus dem Yoga sind ein spannender Ansatz, der höchst effektiv sein kann. Im TheraYoga trainiert man/frau nicht isoliert, sondern ganzheitlich. Im Fußball war es wichtig, vom isolierten Ansatz zum ganzheitlichen zu kommen. Das Theraband war dafür extrem wichtig. TheraYoga ist die optimale Ergänzung, da es den ganzheitlichen und den funktionellen Trainingsansatz perfekt vereint.

Welcher körperliche Effekt ist am Nachhaltigsten spürbar?

Schopp: Spitzensportler aus den verschiedenen Sportarten haben unterschiedliche Problemzonen. Daher ist es so wichtig, jemanden zu finden, der/ die auf diese Defizite eingehen kann. Der spürbarste Effekt ist für mich sicherlich, dass ich gelernt habe, meinen Atem gezielt einzusetzen. So schaffe ich es, bewusster und fokussierter in den Wettkämpfe zu performen.

## Interview mit Markus Schopp

Yoga und Männersport schlossen sich lange Zeit aus – warum wird gerade Yoga bei Männern immer beliebter?

Schopp: Bei Red Bull in New York hatten wir schon 2006 einen Yogalehrer, der nach den Trainingseinheiten mit intensiven Dehnungsübungen die Belastung des intensiven Trainings auf dem Kunstrasenplatz ausgeglichen hat.

So richtig angekommen im Fußball ist Yoga sicher durch das deutsche Nationalteam mit Jürgen Klinsmann hat Yoga im deutschen Fußball einen Platz bekommen. So viel ich weiß, zählt beim deutschen Nationalteam ein Yogalehrer zum fixen Betreuerstab. Da Fußball ein sehr beliebter Männersport ist, war der Einzug des Yoga ins Fußballgeschehen sicher ein Grund dafür, dass Yoga bei Männern anders wahrgenommen wurde.

Yoga und Männersport schlossen sich lange Zeit aus – warum wird gerade Yoga bei Männern immer beliebter?

Schopp: Bei Red Bull in New York hatten wir schon 2006 einen Yogalehrer, der nach den Trainingseinheiten mit intensiven Dehnungsübungen die Belastung des intensiven Trainings auf dem Kunstrasenplatz ausgeglichen hat.

So richtig angekommen im Fußball ist Yoga sicher durch das deutsche Nationalteam mit Jürgen Klinsmann hat Yoga im deutschen Fußball einen Platz bekommen. So viel ich weiß, zählt beim deutschen Nationalteam ein Yogalehrer zum fixen Betreuerstab. Da Fußball ein sehr beliebter Männersport ist, war der Einzug des Yoga ins Fußballgeschehen sicher ein Grund dafür, dass Yoga bei Männern anders wahrgenommen wurde.

3490 Zeichen / 503 Wörter

## Interview mit Dr. Michaela Bader-Mayer

Seit vielen Jahren schon begleitet Frau Dr. Michaela Bader- Mayer Frauen während ihrer Schwangerschaft bis hin zur Geburt. Sie gehört zu den renommiertesten und beliebtesten Gynäkologinnen in der Steiermark. Auf Grund ihrer langjährigen Berufserfahrung kennt sie die Bedürfnisse und Probleme von Frauen jeglichen Alters. Frau Dr. Bader - Mayer praktiziert selbst schon seit vielen Jahren regelmäßig TheraYoga bei Lisa Schopp.

### Fragen an Frau Dr. Bader Mayer:

Bewegungsabläufe, oder Übungen, die die tiefe Beckenboden - Muskulatur aktivieren, gibt es, normalerweise sind diese aber in den herkömmlichen Trainingsprogrammen oder Yoga - Einheiten nicht integriert– Was macht TheraYoga gerade hier so effizient?

Dr. Bader- Mayer: Durch die Kombination kräftigender Übungen der Körpermitte mit dem Theraband zusammen mit der speziellen Atemtechnik, gelingt es, die Muskulatur des Beckenbodens gezielt aufzubauen.

Warum sollten Frauen ab 40 speziell auf die Kräftigung ihrer Unterleibsmuskulatur ein Augenmerk legen?

Dr. Bader- Mayer: Durch hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren kann die Muskulatur des Beckenbodens geschwächt werden. TheraYoga gelingt es, diesen muskulären Veränderungen gezielt vorzubeugen.

Frauen suchen gerne ganzheitliche Trainingsansätze, die Muskelanspannung und -entspannung beinhalten und zusätzlich mentale Regeneration fördern. Warum ist gerade TheraYoga hier die richtige und effizienteste Trainingsmethode?

Dr. Bader- Mayer: Das Theraband, in seiner gegengleichen Funktion der Spannung und Entspannung, fördert fortan die Kräftigung der Muskulatur durch Spannung als auch die Dehnung der Muskulatur durch Entspannung. Dieser wiederkehrende Zyklus führt zu einer ganzheitlichen Aktivierung des Körpers und verinnerlicht den Zustand der optimalen mentalen Regeneration.

## Interview mit Dr. Michaela Bader-Mayer

Was macht Ihrer Meinung den Erfolg von TheraYoga aus?

Dr. Bader-Mayer: TheraYoga bietet eine perfekte Kombination von Muskelaufbau und spannenden Yogaelementen.

Viele Frauen betonen, dass TheraYoga wesentlich effizienter und schneller zu körperlicher Kräftigung führt – warum können auch Sie das bestätigen?

Dr. Bader- Mayer: Nach jahrelangen Rückenschmerzen und falschem Training, erlebte ich durch regelmäßiges TheraYoga eine deutliche Linderung meiner Beschwerden. Der regenerative Kraftaufbau mit dem Thera-Band erreichte eine rasche und effiziente Stabilisierung der Rumpfmuskulatur.

2459 Zeichen / 318 Wörter

## Interview mit Dr. Alena Aigelsreiter

Dr. Alena Aigelsreiter ist Fachärztin der Neurochirurgie. Sie begleitet ihre Patienten und Patientinnen von der gezielten Bewegungstherapie, bis hin zur Schmerztherapie und wenn nötig, auch zur Operation. Ihr liegt die ganzheitliche Betrachtung des Menschen sehr am Herzen. Seit vielen Jahren schon gibt sie das renommierte Bewegungskonzept, die Sieben Aigelsreiter, das ihr Vater, Dr. Wolfgang Aigelsreiter, vor fast fünf Jahrzehnten entwickelt hat, in Seminaren weiter.

### Fragen an Dr. Alena Aigelsreiter:

Bewegungsmangel scheint eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen zu sein. Lisa Schopp hat nun mit Studyo in Graz- Waltendorf ein eigenes Zentrum für Yoga und funktionelles Training eröffnet- warum würden Sie gerade dieses Bewegungszentrum empfehlen?

Dr. Aigelsreiter: Ich würde dieses Bewegungszentrum empfehlen, da speziell im Studyo von Lisa Schopp Wert darauf gelegt wird, dass die am häufigsten für Rückenschmerzen verantwortlichen Muskelgruppen in funktioneller Weise trainiert werden. Es ist dabei wichtig, einerseits relevante Muskelgruppen wie die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, um so die Wirbelsäule möglichst in Ihrer Funktion zu unterstützen und zu stabilisieren und andererseits beispielsweise die Beinmuskulatur durch gezielte Dehnungs- und Mobilisierungsübungen wieder in Balance zu bringen. Es wird dabei darauf Wert gelegt, dass der Kursbesucher keine übertriebenen oder unphysiologischen Gelenkstellungen einnimmt, so dass ein schonendes, aber gleichzeitig effektives Training unseres Stütz- und Bewegungsapparates stattfindet.

Braucht es das Training mit Geräten im Fitnessstudio oder können Bewegungskonzepte, die mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, wie Yoga bzw. funktionelles Training mit Therabändern und Gymnastikbällen noch effektiver sein?

Dr. Aigelsreiter: Ganz klar kann gesagt werden, dass das Training mit unserem Körpergewicht, unterstützt durch z.B. Therabänder und kleinere Hilfsmittel dem zum Teil nicht zielgerichteten Training mit Geräten im Fitnessstudio überlegen sein kann, da es so zu einem kontinuierlichen Kraft- und Spannungsaufbau in der Muskulatur kommt und wir gleichzeitig sehr gut auf die individuellen Grenzen unseres Körpers hören können.

## Interview mit Dr. Alena Aigelsreiter

Mit den Sieben Aigelsreitern hat ihr Vater schon vor vielen Jahren ein sehr effektives Bewegungskonzept entwickelt. Lisa Schopp „übersetzt“ die Aigelsreiter - Methode nun ins Yoga. Wo sehen sie die größten Stärken für diese Zusammenarbeit und wieso haben Sie sich dafür für Lisa Schopp entschieden?

Dr. Aigelsreiter: Als Neurochirurgin mit Schwerpunkt Wirbelsäulenchirurgie und Therapie ist es mir wichtig, mit meinen Patienten in der Ordination auf sie speziell abgestimmte Übungen aus dem Aigelsreiter - Programm zu erarbeiten und vor allem Besuchern aus Graz danach auch die Möglichkeit zu geben, ein regelmäßiges, angepasstes Gruppentraining fortzusetzen. Da Lisa Schopp in Ihrer Trainingsphilosophie die gleichen Standpunkte vertritt wie mein Vater Helmut Aigelsreiter und ich, haben wir uns für eine Zusammenarbeit entschieden.

Die Kooperation ergänzt sich optimal, da Lisa Schopp aus dem Yoga heraus eine schonende, aber dennoch hoch effektive Methode des muskulären Trainings anbietet, welche sich für jedermann /frau eignet, auch wenn schon die eine oder andere Abnützungerscheinung an Wirbelsäule oder Bewegungsapparat vorhanden sein sollte.

Uns ist wichtig, dass der Besucher des neu interpretierten Aigelsreiter - Yoga keine Verrenkungen und Extremstellungen beim Üben einnehmen muss, die der Wirbelsäule und den Gelenken im schlimmsten Falle schaden könnten. Die größte Stärke des Konzeptes liegt darin, körperliches (und seelisches) Wohlbefinden durch regelmäßig durchgeführte Yoga- und Aigelsreiter - Übungen auf medizinisch und bewegungstherapeutisch abgesicherte Weise erreichen zu können.

Bis ins hohe Alter gesund, aktiv und schmerzfrei sein zu können, das wünschen sich die meisten Menschen. Was schätzen Sie, um wieviel würde sich der Prozentanteil gesunder, schmerzfreier Menschen erhöhen, wenn die Menschen regelmäßig ganzheitliche Bewegungskonzepte wie die Sieben Aigelsreiter, Yoga oder TheraYoga machen würden?

Dr. Aigelsreiter: Meiner Einschätzung nach würde sich der Prozentsatz der Menschen, die im Alter gesünder, aktiver und zumindest deutlich schmerzgebessert leben könnten, durch ein regelmässiges ganzheitliches Training mit Sicherheit mindestens verdoppeln.

4474 Zeichen / 318 Wörter

## Interview mit Hermine Straka

Hermine Straka ist der Inbegriff einer modernen Frau. Es gelang ihr, Familie und Beruf gut zu organisieren. Ihre Kinder sind mittlerweile schon erwachsen und so bleibt ihr wieder mehr Zeit für sportlichen Aktivitäten. Die TheraYoga - Einheiten bei Lisa Schopp gehören zu ihren wöchentlichen Fixpunkten.

### Fragen an Hermine Straka:

Sie sind eine sehr natürliche, attraktive Frau und haben eine außergewöhnlich gute Figur- was ist ihr Geheimrezept?

Vielen Dank für dieses Kompliment, aber so sehe ich das gar nicht. Möglicherweise wurde der Grundstein dafür schon in meiner Kindheit gelegt. Nach Schule und Hausaufgaben ging es raus in die Natur, um zu spielen und sich zu bewegen. Der Drang nach regelmäßige Bewegung stammt sicherlich aus dieser Zeit.

Bewegung hat immer schon eine große Rolle in Ihrem Leben gespielt- was unterscheidet Studyo von anderen Yogastudios oder Fitnessstudios?

Für mich muss mittlerweile auch das Rundherum passen – helle, lichtdurchflutete Räume, die richtige Temperatur, angenehmer Raumduft und natürlich das Gefühl, sich immer willkommen zu fühlen. Das alles finde ich hier im studyo.

Sie besuchen regelmäßig die TheraYoga - Kurseinheiten von Lisa Schopp- was gefällt Ihnen ganz speziell an TheraYoga?

Therayoga gehört seit 4 Jahren zur fixen Einheit meiner sportlichen Betätigung. Es hat mir geholfen, meine langjährigen Rückenschmerzen „wegzutrainieren“ und ich bin seit nunmehr über 3 Jahren schmerzfrei. Lisa lebt diesen Sport – sie ist authentisch – auch ihre ruhige Stimme lässt mich in der TheraYoga-Stunde alles rundherum vergessen und mich voll auf meinen Körper und die Übungen konzentrieren.

Wie fühlen Sie sich nach einer TheraYoga -Stunde bzw. Wie geht es Ihnen, wenn Sie einmal längere Zeit nicht zum TheraYoga kommen können?

Da ich sicherlich 80% meiner beruflichen Tätigkeit im Sitzen verbringe, ist es für mich besonders wichtig, regelmäßig diese Einheiten zu besuchen, um Verspannungen auszugleichen und möglichen altersbedingten Rückenproblemen vorzubeugen. Nach einer Stunde TheraYoga fühle ich mich gekräftigt, und einfach besser, vor allem zufrieden, für meinen Körper und explizit für meinen Rücken etwas getan zu haben. Und natürlich geht es mir besser, wenn ich regelmäßig die TheraYoga-Einheiten besuche, denn natürlich kehren die Rückenschmerzen wieder leicht zurück, wenn ich länger nicht trainiert habe.

Warum würden Sie TheraYoga Ihrer besten Freundin empfehlen?

Ich kann es nur jedem empfehlen, auch wenn es noch keine körperlichen Beschwerden gibt. Es geht einfach um eine ganz wichtige Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining. Man fühlt sich einfach ganzheitlich besser. // 2666 Zeichen, 388 Wörter