



## Hochklassiges Basketball bei FIT STAR

*FIT STAR Hero Magdalena Krajinovic trainiert mit Beko-BBL-Profi Christian Standhardinger*

Im Rahmen des FIT STAR Heroes Sportförderprogramms gibt es einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch zwischen jungen Nachwuchssportlern und erfahrenen Athleten.

Die beiden Münchner Basketballer Christian Standhardinger und Magdalena Krajinovic trainieren regelmäßig in den FIT STAR Clubs. Christian gefällt die "sportliche und ambitionierte Atmosphäre", während seine Freundin für das umfangreiche Kursprogramm schwärmt. "Außerdem trainieren meine beiden Schwestern (Kathrin und Kristin Standhardinger, derzeit Bayerns bestes Beachvolleyballteam) ja auch hier", sagt Christian. Magdalena freut sich besonders über die 24 Stunden Öffnungszeit jeden Tag im Jahr: "So kann ich teilweise noch vor der Schule ein Workout hinter mich bringen".

Am vergangenen Montag trafen sich dann der Beko-BBL-Profi Christian Standhardinger und die Junioren-Basketball Nationalspielerin Magdalena Krajinovic zum gemeinsamen Fitness-Training im FIT STAR Fitnessstudio am Stiglmairplatz in München-Neuhausen. Christian kam im vergangenen Sommer frisch vom College der University of Hawaii in die deutsche Basketball-Bundesliga. Bereits in seiner ersten Saison als BBL-Rookie wurde er in das BBL-All-Star-Team berufen. Magdalena spielt derzeit bei Jahn München und ist im Kader der deutschen U-18 Nationalmannschaft. Nach zwei Kreuzbandrissen kämpft sie sich derzeit zurück auf das Feld.

In der Sommerpause ist die Arbeit an der Fitness für beide Athleten das entscheidende Kriterium, um die Vorbereitung auf die kommende Saison erfolgreich und verletzungsfrei bestreiten zu können. "Die Umstellung auf die BBL war für mich zunächst sehr schwer. Das Spiel in der 1. Bundesliga ist viel intensiver und körperbetonter. Es wird mehr zugelassen, was Körpereinsatz und Foul spielen betrifft. Um auf diesem Level weiter bestehen zu können, habe ich mir das Ziel gesetzt in der Sommerpause an meiner Athletik zu arbeiten. Dazu steht natürlich das Training an den Gewichten, aber insbesondere auch Functional Training, also Training mit dem eigenen Körpergewicht, auf dem Plan. Die Geräte im FIT STAR sind top, die kenne ich bereits aus dem Training in den USA. So muss ich mich nur wenig umstellen", erzählt der Basketballprofi über seine ersten Erfahrungen aus der höchsten deutschen Spielklasse und seine zukünftigen Pläne.

Magdalena Krajinovic schwärmt vom gemeinsamen Workout mit Christian. "Klar trainieren wir mit der Nationalmannschaft auch ähnlich im Sinne einer physischen Stärkung des Körpers. Insbesondere in den Nachwuchsmannschaften ist es wichtig ganzheitlich zu trainieren, weil wir uns teilweise noch im Wachstum befinden. Aber mit einem älteren und erfahrenen Basketballprofi "one-on-one" zu trainieren ist natürlich etwas ganz besonderes. Wir haben auch schon ausgemacht, dass wir mal zusammen in die Halle gehen und Christian mir ein paar Tricks und ich ihm meine Lieblingsmoves zeige."

Laut Christian hat Magdalena "die besten Voraussetzungen eine erfolgreiche Basketballerin zu werden. Sie ist physisch stark und trainiert ambitioniert. Für ihre weitere sportliche Entwicklung kann ich ihr nur viel Erfolg, Durchhaltevermögen und vor allem Gesundheit wünschen".

FIT STAR Holding GmbH & Co. KG  
Kistlerhofstraße 168  
81379 München  
Tel.: 089 78064477  
Fax: 089 78072727  
info@fit-star.de  
<http://www.fit-star.de>

Die Adressen aller FIT STAR Studios:

NEU - Nürnberg - Zentrum  
Königstorgaben 11, 90402 Nürnberg

München - Obersendling  
Kistlerhofstraße 70, 81371 München

München - Berg am Laim  
Dingolfinger Straße 15, 81673 München 12

München - Neuhausen  
Dachauer Straße 92, 80335 München

München - Neuperlach  
Thomas-Dehler-Str. 16 - 18, 81737 München

München - Pasing  
Kafnerstraße 12, 81241 München

München - Giesing  
Chiemgaustraße 116, 81549 München

München - Laim  
Landsberger Straße 314, 80687 München

DEMNÄCHST - Fürth  
Leyher Straße 80, 90763 Fürth

## Pressekontakt

FIT STAR

Herr Markus Giegold  
Kistlerhofstraße 168  
81379 München

fit-star.de  
support@fit-star.de

### **Firmenkontakt**

FIT STAR

Herr Markus Giegold  
Kistlerhofstraße 168  
81379 München

fit-star.de  
support@fit-star.de

Fitnessstraining macht Spaß und vermittelt ein neues Körpergefühl. In angenehmer Atmosphäre wirst du schnell neue Freunde gewinnen und dich rundum wohl fühlen. Der Erfolg der FIT STAR Clubs beruht auf das Übertreffen der Erwartungen.

Anlage: Bild

