



Wer sich gegen Parkbank und inneren Schweinehund stemmen will, kann sich fürs Training Hilfe von Personal Trainer Christian Fredlmeier holen. (Fotos: cz)

## Der Fitness-Stadtführer

Ein Training gegen Festtagslethargie auf Bänken, Ochsenklavier und Burg

Von Michael Bragulla

Weihnachten ist vorbei, der Bauch ist rund und die Fitness im Keller. Höchste Zeit für ein bisschen Bewegung. Wer sporteln möchte, muss sich aber nicht im Kraftraum quälen. In der Stadt gibt es viele schöne Fleckerl für Übungen im Freien. Ich habe als rasender Reporter recherchiert und mich mit dem Landshuter Fitnesstrainer Christian Fredlmeier getroffen. Er trimmte mich an Parkbänken, auf dem Ochsenklavier und



Trausnitz kann man in mittelalterlichem Ambiente bergauf laufen. Das ist vor allem gut für die Ausdauer. Da kommt das Herz wieder in Schwung, das einem an Weihnachten wegen der vielen Geschenke so oft übergegangen ist. Mir liegt das rote Pflaster ganz gut. Beim Lauf auf den Fußballen komme ich mit dem Coach ganz gut mit – wie es sich für einen rasenden Reporter gehört.

Die Burg Trausnitz



Bei den „Rückwärtsliegstützen“ geht LZ-Redakteur Michael Bragulla die Kraft aus. Als Schreiberling hat er in den Fingern mehr Schmalz als in den Armen.



Christian Fredlmeier war bayerischer Kickboxmeister und vermittelt nun seinen Klienten die Lust am sportlichen Hieb. Auf der Burg kämpft es sich sehr schön.