

Simone Lugner: Mit Personal Trainer fit für den ORF-Ballroom!

Simone Lugner trainiert mit Personal Trainer für „Dancing Stars“ und berichtet von ihren Fortschritten im Fitnessbereich.

John Harris-Fitnesscenter, Österreich - Simone Lugner, die Witwe des bekannten Richard Lugner, hat sich seit Anfang Dezember intensiv auf ihre Teilnahme an der kommenden Staffel von „Dancing Stars“ vorbereitet. Im renommierten John Harris-Fitnesscenter trainiert sie gemeinsam mit Personal Trainer Christopher Dengg, welchem sie sich anvertraut hat, um ihr Fitnesslevel optimal zu steigern. Wie **oe24** berichtet, hat sie nach anfänglichen Schwierigkeiten nun ein intensives Heimtraining aufgenommen, um flexibel und konstant arbeiten zu können. Anfänglich kämpfte die 34-Jährige mit einem „Mega-Muskelkater“, doch diese Zeiten sind vorbei. Heute kann sie stolz verkünden: „Ich bin in Top-Form!“

Für Simone ging es bei dem Fitnessprogramm nicht nur um die reine Ausdauer; sie wollte auch sicherstellen, dass sie die richtigen Muskelgruppen aktiviert. Laut **Weekend** erklärte sie: „Es war mir wichtig, dass mir ein Experte die richtigen Übungen zeigt, und auf die korrekte Ausführung achtet.“ Obwohl sie scherzhaft über die vermeintlich langweiligen Übungen lästert, hat sich bereits herumgesprochen, dass sie mit überwiegend Kniebeugen, Sit-ups und Thera-Bändern an ihre Grenzen geht. „Die Übungen sind inzwischen für mich zu einfach“, so Simone, die sich jedoch sicher ist, dass die Herausforderungen beim Tanztraining, das Mitte Februar startet, sie fordern werden. Ihr Ziel ist es, sowohl ihre Fitness als auch ihr Rhythmusgefühl zu

verbessern, um bei „Dancing Stars“ ganz weit zu kommen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	John Harris-Fitnesscenter, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.weekend.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at