



gesund&fit mit Reinfried Herbst

gesund&fit
 Seite 66 / 28. Dezember 2015 / Auflage: 100000

Reinfried Herbst



WELLNESS #happy end

VIP DIARY Hier verraten jede Woche prominente LeserInnen, wie sie selbst gesund leben und sich fit halten.

gesund&fit mit REINFRIED HERBST

Der ÖSV-Skistar ist ein Familienmensch durch und durch. Kraft tankt er mit seinen Kindern und beim Koi-Karpfen-Züchten. Das Slalom-Ass einmal ganz privat.

1
2
3
4
5
6
7

MEIN MORGEN

Im normalen Alltag stehe ich in der Früh auf, um meine Kinder beim Frühstück zu sehen. Dann bringe ich Lilly in den Kindergarten und kümmere mich um die Fütterung meiner Fische. Danach Frühstück und Training.

MEIN MORGEN IN DER SKISAISON

Gut essen: Gleich in der Früh raus aus den Federn und ordentlich frühstücken. Gegessen wird, was länger hält. An solchen Tagen gibt's oft erst um 15 Uhr wieder Essen.

Meine Hobbys

Meine Fischzucht mit den Koi-Karpfen, der Mythos Oldtimer und natürlich das Harley-Davidson-Fahren. So lange ich natürlich aktiv Ski fahre, sind diese Hobbys nur begrenzt möglich.



MEINE MOTIVATION

LEBENSFREUDE UND DIE VORSTELLUNGEN, WAS DER TAG BRINGEN KANN. HAUPTMOTIVATION SIND DAS GUTE GEFÜHL UND DIE ZUFRIEDENHEIT, DIE MAN NACH EINEM TOLLEN TRAINING HAT.

SPORT-ROUTINE

Verschieden. In der Vorbereitungsphase habe ich im Sommer zwei Einheiten pro Tag. Im Winter sieht es ähnlich aus, wobei täglich rund drei Stunden Skitraining und zwei Stunden regeneratives Training am Programm stehen.

STECKBRIEF

Reinfried Herbst (37)

Der Salzburger gehört zu Österreichs erfolgreichsten Skifahrern, der ÖSV-Slalomspezialist gewann bei den Olympischen Winterspielen 2006 die Silbermedaille im Slalom und in der Saison 2009/10 den Slalomweltcup. Herbst ist verheiratet und Vater von zwei Kindern, Tochter Lilly (5) und Sohn Felix (7), die ihn auf Trab halten.



Gesund-Tipp!

„Einen gesunden Mittelweg für sich selbst zu finden, ohne Rauchen und schwersten Alkohol. Viel Schlaf und einen Rhythmus finde ich wichtiger als Kosmetika.“

RICHTIG ABSCHALTEN

Zu Hause im Kreise meiner Familie. Mein Sohn mit ständigem Fußballspielen und meine Tochter mit ihrer vielen Energie - sie hat mehr als ich - halten mich immer auf Trab.