

# falstaff TRAVEL

SOMMER 2021



# We are back!

Ob Familienurlaub am See, mit Freunden am Meer oder zum Sport in den Bergen – das Fazit lautet: Endlich frei, alles zu genießen! Ein Inspirations-Guide.

## GOLF & GOURMET

Gutes Essen und der perfekte Abschlag passen zusammen wie Putter und Green.

## ISLAND HOPPING

Das Beste der griechischen Inseln im Überblick. Plus: Hidden Champions, die es zu entdecken gilt!

## ALPEN MAL ANDERS

Vom Sportler-Eldorado bis zum Wohlfühlraum: Die Berge versprechen neues Gipfelglück.





**Viele Ziele, keine Pläne**  
Seine Art, zu arbeiten, ist einzigartig, der Erfolg gibt ihm recht. So hat er schon manchen Sportler zum Weltmeistertitel begleitet.

Foto: [www.tomhinke.com](http://www.tomhinke.com)

# Sein Wort hat Gewicht

In den Wolkenkratzerschluchten New Yorks trainierte er Hollywoodstars, heute lebt Personal Trainer Joachim Pötschger alias „Jopo“ in den Bergen Tirols und macht Spitzensportler fit. *Von Daniel Craig bis zu den Klitschko-Brüdern: Wer auf ihn hört, hat Erfolg.*

von MELANIE GLEINSER-MORITZER

**Man darf ohne Übertreibung sagen, dass Sie mitverantwortlich sind für den gestählten Körper von James Bond, immerhin waren Sie der Personal Trainer von Darsteller Daniel Craig über den Zeitraum der Dreharbeiten zu einem der Filme. Wie kam es dazu?**

(lacht) Daniel war nicht mein erster Prominenter; in meiner Zeit in New York trainierte ich viele Superstars, aber den Ausschlag gab wohl Jude Law, den ich über mehrere Wochen in Sankt Moritz begleitete und für eine Filmrolle fit machte. Er empfahl mich weiter, und so ergab das eine das andere. In diesem konkreten Fall war es so, dass er mich an eine Agentur in London vermittelte, weil er mit meiner Arbeit sehr zufrieden war. Irgendwann wurde ich mit anderen Trainern zu einem Casting in den Bayerischen Hof nach München eingeladen. Wir wussten gar nicht, wen wir trainieren sollten, aber siehe da! Es war Daniel Craig, der sich auf einen Bond-Film vorbereitete. Ich begleitete ihn dann zweieinhalb Monate von Drehort zu Drehort und trainierte mit ihm.

**Wie macht man das, wenn man immer unterwegs ist und kein passendes Equipment zur Verfügung steht?**

Ich beschäftige mich mit dem Körper, nicht mit Maschinen. Bei Daniel Craig habe ich etwa sofort gesehen: Der ist fit, hat eine gute Körperspannung, mit dem kann man arbeiten.

**Wie definieren Sie „fit“?**

Ganz einfach: jeden Tag problemfrei aufstehen zu können und nicht über Probleme nachzudenken, sondern über Ziele.

**Nun arbeiten Sie nicht nur mit Superstars, sondern auch mit Spitzensportlern. Was können Sie Topathleten vermitteln, was die nicht schon längst selbst wissen?**

*„Es geht darum, was man kann – ein Muss hat in diesem Kontext nichts verloren!“*

Hier geht es oft auch um Entschleunigung. Viele der Spitzensportler sind auch im Übertraining, es geht darum, neue Zugänge zu finden; es geht darum, zu erklären, was es mit dem Körper macht. Ich denke, das ist meine besondere Gabe, ich verstehe Körper und erkenne Abläufe intuitiv.

**Sie haben keinen vorgefertigten Plan, wie Sie mit Spitzensportlern oder Superstars arbeiten, sondern „improvisieren“, wenn sie vor Ihnen stehen. Warum das?**

Ein zielführender Plan für den Kunden bringt nichts. Du siehst, ob der Kunde wächst. Ich bereite mich auch nicht vor auf einen Termin, sondern sehe den Fortschritt – also den echten und nicht den angenommenen Fortschritt – direkt vor Ort. Ich lerne vom Kunden, genauso wie er von mir lernt. So entsteht der Plan – in der Trainingshalle. Und so wächst man gemeinsam.

**Reden wir über den Standort Seefeld, Sie sind hier auf einem Hochplateau in den Tiroler Bergen. Hat das Auswirkungen auf Ihre Arbeit?**

Hier oben ist der Sauerstoffgehalt geringer – wer hierher zum Training kommt, muss sich erst akklimatisieren, das dauert im Schnitt drei bis vier Tage. Man sollte eigentlich drei bis vier Wochen auf dieser Höhe bleiben und immer etwas variieren, rauf und runter. Das nennt man Zwischenhöhen. Wenn man dann wieder runterkommt, merkt man schnell, dass die Leistungsfähigkeit zugenommen hat. ➔

**Ansporn**

Jopo blickt auf 26 Jahre Erfahrung zurück – das schätzen auch Promis wie Waris Dirie, hier beim Training.

**Kraftquelle**

Hier wird nur mit Eigengewicht gearbeitet. Jopo selbst macht am Tag an die 600 Liegestütze.



*„Die Erwartungshaltung darf man nicht enttäuschen, sondern muss sie untermauern.“*

Eigentlich sollte jeder von uns seine Ferien in den Bergen verbringen! Laufen in Hamburg fühlt sich anders an als in Seefeld. Übrigens: Richtig schlafen ist ebenfalls wichtig.

**Nun hat nicht jeder Zeit und Lust, seinen Urlaub in den Bergen zu verbringen. Was raten Sie diesen Menschen?**

Man kann bei Sport auch entschleunigen, es geht um das Mindset. Man sollte einfach genau das machen, worauf man Lust hat. Ich habe gelernt: Der nicht durchstrukturierte Plan ist der erfolgreichste, der nicht durchdachte Plan ist der beste. Sonst setzt man sich selbst zu sehr unter Stress. Einzig: Die Politik hinter dem Sport muss allgemein strukturierter sein ...

**Wie darf man das verstehen?**

In der Schule wird unsere Einstellung zu Körper und Bewegung geprägt. Leider ist unser Gesundheitswesen ein Wirtschaftssystem. Alles ist durchstrukturiert, aber der Körper ist es nicht. Man darf nicht warten, bis jemand sagt, was man machen muss. Man muss sich nicht bekehren lassen. Heute ist alles eine Einbahn, dabei ist Sport ein

universeller Lehrstoff. Und es wäre ganz einfach zu lösen: Bewegung viel größere Bedeutung geben.

**Das ist ein ganzheitlicher Ansatz, der viel mit Gesundheit zu tun hat ...**

Klar! Gesundheit hat drei Säulen: Ernährung, Bewegung, Erholung. Wobei Erstere 50 bis 60 Prozent ausmacht und Letztere nur fünf bis zehn Prozent und man zwischen aktiver und passiver Erholung unterscheiden muss. Ernährung ist Religion, es gibt Gesetze, an die muss man sich verbindlich halten; es gibt aber auch Grauzonen, in denen man sich schon bewegen darf. Ich arbeite zum Beispiel mit einem Metabolic Screening – es ist wichtig, zu lernen, wie man den Stoffwechsel beschleunigt. Dazu muss man ihn aber erst verstehen. Es gibt keine Diät, sondern nur eine Art, zu leben. Das Wort Diät kommt übrigens aus dem Altgriechischen und bedeutet im ursprünglichen Sinne auch Lebensführung. Das sagt meiner Meinung nach alles.

**Letzte Frage: Wie sind Sie eigentlich zum Sport gekommen?**

Meine Faszination begann beim Schauen von Boxkämpfen. Da war immer die Frage: „Warum machen zwei professionell den gleichen Sport und einer ist immer besser?“ Diese Faszination treibt mich heute noch um. Später hatte ich einen schweren Unfall, diese Verletzungen haben mich geprägt. Mein Glück ist aber: Für mich ist es so logisch, wie der Körper funktioniert, ich denke, ich verstehe ihn sehr gut. 🍌



## JOACHIM „JOPO“ PÖTSCHGER

### • Anfänge

Der gebürtige Tiroler hatte schon immer Spaß an der Bewegung – leider kam mit 17 Jahren ein Mountainbikeunfall dazwischen, der seine Aktivität im Boxsport durch einen 13-fachen Kiefertrümmerbruch beendete.

### • Bildungsweg

Nach der Ausbildung zum Fitnesstrainer absolvierte Jopo diverse Zusatzausbildungen im Bereich Rehabilitation und Prävention, Kinder-, Jugend- und Seniorensport, als Ernährungstrainer und Mentalcoach. Heute besitzt er ein abgeschlossenes Masterstudium in „Health & Fitness“.

### • Stationen

Nach einer Station in Monte Carlo war er auch elf Jahre in der Schweiz tätig, ein dreijähriger Aufenthalt in New York folgte.

### • Aktuell

2017 gründete er das Athletic Camp Austria, das sich der Vorbereitung von Spitzenathleten verschrieben hat. Mehrfache Weltmeister in diversen Sportarten sind hier regelmäßig anzutreffen, aber auch Hobbysportler. Jopo ist verheiratet und lebt in Tirol.

Joachim „Jopo“ Pötschger [jopowertrainings.com](http://jopowertrainings.com), [acasports.at](http://acasports.at)  
Athletic Camp Austria, Sagl 2a, 6410 Telfs in Tirol, Österreich



### WORLD'S SMALLEST GYM

Jopo Pötschger arbeitet auch mit den in Deutschland produzierten und patentierten EMS-Anzügen von Easy Emotion Skin. Warum, erklärt er so: „Diese Anzüge sind supereffektiv und man ist ungebunden – also ideal für Vielreisende. Man darf es als Werkzeug verstehen, aber die Dosis ist relevant. Es ist ein adaptives System, das man universell einsetzen kann. Es schafft eine Aktivität, man kommt in einen Flow.“ Der Unterschied zu herkömmlichen EMS-Anzügen ist, dass man diesen erwirbt und von überall aus trainieren kann. Die patentierten Trockenelektroden machen es möglich, indoor wie outdoor zu trainieren. Ab circa € 2500,-. [easymotionskin.com](http://easymotionskin.com)

### ADVERTORIAL

# SHADES OF LECH

Lustvoller Sommer im *Hotel Jagdhaus Monzabon* am Arlberg.



**O**bwohl wir im Winter ein kinderfreundliches – nein, kinderliebendes! – Hotel in Lech am Arlberg sind, ist der Sommer die Zeit, in der Mama und Papa zum Zug kommen! An alle Eltern und Paare da draußen: Nehmen Sie sich ein langes Wochenende Zeit, lassen Sie die Kinder bei Opa und Oma und gönnen Sie sich als Paar intensive Stunden in unserem Liebeshotel. Dieses Jahr öffnet das Hotel zum ersten Mal auch im Sommer, von Juli bis September.

Jedes Paar kennt die Situation im Alltag: Zwischen To-dos, Büroroutine und Haushalt fehlt häufig die Zeit für ruhige Momente und Zweisamkeit. Genau das soll sich bei einem Urlaub im Hotel Jagdhaus Monzabon ändern. Die Gastgeberfamilie schenkt ihren Gästen vor allem zwei Dinge: Zeit und Raum. Zeit, den Partner wieder bewusst wahrzunehmen, Raum, um gemeinsam ungestört auf Entdeckungsreise zu gehen. Unsere Mission: Mehr Zeit fürs Liebesleben. Das Wort „ausgezeichnet“ bringt es dabei gleich im doppelten Sinn auf den Punkt, denn die Küchenrocke Michael Broger und Midas Schretz und ihr Team haben sich im Dezember 2020 zwei Hauben des Gourmetführers Gault-Millau erkocht. Passend zu den prämierten Haubengerichten empfiehlt der Juniorgastgeber und leidenschaftliche Diplom-Sommelier sowie Sake-Sommelier Tobias Schneider den richtigen Tropfen zu jeder Speise. Liebe geht im Hotel Jagdhaus Monzabon eben auch durch den Magen.

Wer das Liebesnest dann doch einmal verlässt, kann sich beim Wandern, Mountainbiken, Schwimmen und Golfen austoben. Die Region rund um Lech bietet alles, was man von einem echten Bergsommer erwartet – sonnig, sexy, superlecker. „Der einzige Weg, eine Versuchung loszuwerden, ist, ihr nachzugeben“, wusste bereits Oscar Wilde. Wir freuen uns, dass Sie Ihre Liebesauszeit bei uns verbringen! Familie Schneider und das Jagdhaus Monzabon Team. 🍷

Hotel Jagdhaus Monzabon\*\*\*\*, [monzabon.at](http://monzabon.at)  
Tannberg 228, 6764 Lech, Österreich, T: +43 5583 2104