

Für Menschen ab 40+

Fit wie ein Wikinger



Ralph Steiger schreibt nicht nur über Fitness (Foto/SV)

Teneriffa: Im August hatte der deutsche Schauspieler Ralph Steiger noch voller Pläne sein neues Filmprojekt über Wikinger vorgestellt. Das Insel Magazin berichtete darüber. Die Dreharbeiten sollten wenig später losgehen. Doch dann kam der Streik in Hollywood dazwischen und alles wurde verschoben. Voraussichtlich werden sie nun im April oder Mai dieses Jahres beginnen. Aber Ralph Steiger hatte sich auf diesen Film gut vorbereitet und selbst hart trainiert.

Als ehemaliger Kampfsportler und Fitnessunternehmer hatte er die besten Voraussetzun-

gen dafür. Durch die unerwartete Verschiebung der Dreharbeiten hatte er nun Zeit, das erworbene Wissen zu nutzen.

„Ich habe schon immer etwas für meine Fitness getan. Mein älterer Bruder rauchte, bewegte sich nicht und hatte schlechte Essgewohnheiten. Mit 61 starb er dann an seinem zweiten Herzinfarkt. Er wollte nicht auf mich hören“. Für Ralph Steiger steht fest: Wer sich nur 30 Minuten am Tag bewegt, hält sich besser fit, hat weniger „Wehwehchen“ und wird in einem leichteren Körper älter. Genau dazu möchte er Menschen der Generation 40+ ermuntern und

das nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern so „locker-flockig“ wie es seine Art ist. „Alter ist für mich keine Ausrede. Jeder kann sich bewegen. Egal ob es der Spaziergang mit dem Hund ist oder das Treppensteigen anstatt Aufzug. Ich als ehemaliger Kampfsportler gehe gerne ins Fitnessstudio, aber in meinem Buch

beschreibe ich auch Fun-Sport-Möglichkeiten, die einfach Spaß machen. In der Osterwoche eröffne ich noch vor den Feiertagen mein eigenes Viking-Gym-Studio in San José bei La Guanchara“.

Dort wird er auf Wunsch für Englisch- und Deutschsprachige als Personal-Trainer zur Verfügung stehen. Im März steht aber erst mal eine Tour durch Deutschland, Österreich und die Schweiz an, um sein Buch „Fit wie ein Wikinger“ vorzustellen, das am 10. April erscheinen und unter anderem über amazon und die Webseite www.fit-wie-ein-Wikinger.com vertrieben wird. Zudem gibt es eine Kooperation mit der deutschen Fun-Sport-Kette „Fun-Zone“. Für sein Buch wird Ralph Steiger im März unter anderem im Frühstücksfernsehen in deutschsprachigen Medien auftreten. Und im Herbst wird er im Rahmen der deutschen Krimireihe „Für immer Sommer“, die erst kürzlich auf Teneriffa gedreht wurde, zu sehen sein. Dort spielt er im zweiten Teil einen deutschen Investmentunternehmer, der unter Mordverdacht gerät.

RALPH STEIGER

FIT WIE EIN WIKINGER

ALTER IST KEINE AUSREDE

HIP,
AKTIV &
LOCKER
AB 40



IM NORDEN VON TENERIFFA
+34 692 526 778 privatfee-teneriffa.com
Esther Schütz info@privatfee-teneriffa.com

ICH BIETE IHNEN PROFESSIONELLE, ZUVERLÄSSIGE UND SCHNELLE UNTERSTÜTZUNG IN FOLGENDEN BEREICHEN:

- Auswanderungsberatung - Erstgespräch zum Festpreis
- Unterstützung bei der Beantragung notwendiger Dokumente mit Übersetzung und Begleitung
- Immobilienschatzsuche - Wohnung, Haus, Finca - besondere Objekte auch abseits vom Immobilienmarkt
- Organisation, Sortieren und Aufräumen im Haushalt und beim Umzug
- Projektplanung bei Renovierung/ Modernisierung ihres Hauses/Wohnung und Vermittlung professioneller Handwerker

Mitarbeiter gesucht

Bürokaufmann/-frau für unser Büro in La Paz.

Fließend Deutsch und Spanisch und mit Führerschein.

Bewerbung mit Lebenslauf an info@simonsananes.com (Stellenangebot)



Immobilien verkaufen?

Mit uns in 3 Monaten!



Simon Sananes
Immobilienmakler und Steuerberater

922 093919



Rechtsanwaltskanzlei Lindemann & Asociados
TENERIFFA BERATUNG SL
ISABEL LINDEMANN RUIZ, Rechtsanwältin

25 Jahre Berufserfahrung.
Erfolgsorientierte Rechts- und Steuerberaterdienstleistungen für Unternehmen und Niederlassung in Spanien.

Fachgebiete:

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--|
| • Spanisches Prozessrecht | • Spanisches Verwaltungsrecht | • besonderes Verwaltungsrecht (Baurecht, Anfechtung von Bescheiden, Verwaltungsklagen) |
| • Erbrecht | • Spanisches Wirtschaftsrecht | • Prozessvertretung vor spanischen Verwaltungsgerichten jeder Instanz. |
| • Familienrecht | • Insolvenzrecht | |
| • Vollstreckungen in Spanien | • Strafrecht | |
| • Zivilrecht | • Immobilienrecht | |
| • Handelsrecht | • Mahnverfahren | |
| • Arbeitsrecht | • Insolvenzrecht | |

Wir beraten Sie auf Deutsch, Englisch, **Italienisch**, **Russisch** u. Holländisch

C.C. PARQUE SANTIAGO VI, LOCAL 5
CALLE ARENALES S/N
38660 PLAYA DE LAS AMERICAS
ARONA - SANTA CRUZ DE TENERIFE

Tel. (+34) 922 787 657
Fax (+34) 922 787 658
Mobil (+34) 638 803 841
teneriffaberatung@gmail.com