



## STECKBRIEF

### Sandra Schranz (40)

Die Grazerin – Lebensgefährtin von Armin Assinger (s. u.) – ist Sportlehrerin, Fitlehrwartin, Schwimm- und Rettungsschwimmlehrerin, staatlich geprüfte Trainerin und seit 13 Jahren Kriminalbeamtin. Schranz ist zudem Schirmherrin von „Herzkinder“ und unterstützt den „Herzlauf“ am 3. 5. in Wien. Alle Infos auf S. 39 und unter [www.herzkinder.at](http://www.herzkinder.at).



## Fitness-Tipp!

Ausdauersport und Krafttraining. Nur durch die beiden Komponenten bleiben wir gesund und unser Körper straff.

## MEINE ZIELE

Mein größtes Ziel erreichte ich 2013, als ich den Berglaufgesamtcup für mich entscheiden konnte und den Landesmeistertitel in Bergmarathon gewonnen habe. Nächstes Ziel: Absolvierung des 24-Stunden-Laufs.

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

# gesund&fit mit SANDRA SCHRANZ

Die Trainerin und Kriminalbeamtin bittet am 3. Mai in Wien zum Lauf zugunsten der „Herzkinder“. Uns verrät sie ihre besten Motivationstricks und Fitness-Tipps.

# 1

## MEIN MORGENRITUAL

Zuallererst einen Espresso, sonst geht gar nichts. In der Folge absolviere ich meinen Morgenlauf um 5 Uhr (zwischen 10 und 14 Kilometer), danach Frühstück und anschließend trete ich meinen Dienst im Landeskriminalamt an.

# 2

## AUF DEM SPEISEPLAN

*Ich ernähre mich gesund und abgestimmt auf mein Training. Bei harten Trainingseinheiten und Wettkämpfen nehme ich viele Kohlenhydrate zu mir, bei Kräfteinheiten viel Eiweiß. Ergo: Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch ...*  
**Sünde:** Schokolade ...

# 3

## Trainingsplan

Derzeit fünfmal in der Woche laufen, ca. 70 km, und wenn das Wetter mitspielt, schwing ich mich auf mein Triathlon- Rad. Weiters absolviere ich zweimal pro Woche mein Krafttraining. Auch für Ausdauersportler unumgänglich.



# 4

## LEIDENSCHAFTEN

DIE KLARE NUMMER-1-LEIDENSCHAFT IST DER SPORT. ICH LEBE SPORT – SEIT MEINER KINDHEIT, GENAUSO WICHTIG SIND MIR AUCH FREUNDE UND FAMILIE. DIESE LEIDENSCHAFTEN LASSEN SICH GUT VEREINBAREN ...

# 5

## FITNESS-MOTIVATION

Meine Motivation ist meine Lebenseinstellung. Aber noch viel wichtiger: meine Trainingspartner. Wir treiben uns gegenseitig an. Gemeinsam lässt sich der innere Schweinehund, der auch manchmal bei mir zum Vorschein kommt, leichter vertreiben.