



**VERLIEBT.** Joe und Lunden scheuen sich nicht, ihre Zuneigung auch im Office zu zeigen. „Ich bin wirklich glücklich hier in Linz“, strahlt Lunden.



**LUNDEN SOUZA,**  
25. Der Liebe wegen verlässt das California Girl ihre Heimat - und findet in Linz das ganz große Glück. Ein Talk mit dem Fitnesscoach.

# MIT LIEBE ZUM ERFOLG

**M**anchmal ist es die Liebe, die uns an die ungewöhnlichsten Orte führt. Vor zwei Jahren hetzte Lunden Michelle Souza durch Süd-Kalifornien, um ihren Klienten - sprichwörtlich - Beine zu machen. Die Personal Trainerin betreute acht Menschen, trainierte mit jedem zwei bis vier Mal pro Woche. Manche bestanden sogar darauf, sie in den Urlaub mitzunehmen. Amerika, besonders Kalifornien, ist eben das Reich

der Extreme. Schon als Kind spielte Lunden leidenschaftlich gerne Baseball, Fußball und war im Cheerleading-Team. Als sie älter wurde, nahm der Sport einen so großen Teil ihres Lebens ein, dass sie ihn zu ihrem Beruf machte. „Ich begann mit 19, Fitness und Gesundheit zu meiner Priorität zu machen“, erinnert sie sich. Während die meisten am College feierten, tranken, sich schlecht ernährten und wenig schliefen, lebte sie ein komplett gegensätzliches Leben. „Da-

durch habe ich viele Freunde verloren, musste mir anhören, ich sei besessen und ich sollte lieber 'ein wenig leben'. Manchmal tut man Dinge, ohne genau zu wissen warum. Weil sie sich richtig anfühlen. Damals war es hart, heute bin ich mir dankbar.“ Denn heute sagt das California Girl in beinahe akzentfreiem Deutsch „Die Sonne scheint, aber es ist windig.“ Ein Bruchstück aus dem Deutschkurs, den die 25-Jährige belegt. Denn seit März lebt sie in Linz, gemeinsam mit ihrer

**VORBILD.** Ihre Eltern haben Lunden immer unterstützt und motiviert. „Meine Mum trainiert täglich und mein Dad ist der weiseste Mensch.“



großen Liebe Johannes. „For a sweet smile I gave up everything“, erzählt Lunden und blickt leicht verlegen zu Boden. „Ich lernte Joe kennen, als ich anfang, Blog-Beiträge für Runtastic zu machen.“ Zwischen dem Marketing-Chef der Sport-App und der ehrgeizigen Trainerin funkte es sofort. „Nach einem halben Jahr Fernbeziehung, einem vollen Flugmeilen-Konto und verschiedenen Zeitzonen, habe ich entschieden dass es einfacher für mich ist, nach Österreich zu kommen als für ihn, nach Amerika zu ziehen.“ Mit schlottrigen Knien verabschiedete sie sich von ihrem Alltag, ihren Kunden, ihren Freunden und der kalifornischen Küste. Sie packte ihr Leben in zwei Koffer und zog von San Clemente in die Stahlstadt. Als Runtastic Fitness Coach betreut sie seitdem einen Fitness Channel auf YouTube, arbeitet als Botschafterin für Fitness-Netzwerke und veröffentlicht Ratschläge zum Thema Workout und Gesundheit. Neuer Job, neue Sprache, neues Land. Am Anfang ein Kulturschock. „Die Mentalität hier ist anders. In Kalifornien grüßt jeder jeden. Beim Laufen am Strand klatscht man mit Wildfremden ab.“

**DIE POWER IN DEN GENEN.** Als wir sie beim Kaffee an der Donaulände fragen, wer sie zu ihrem sportlichen Lebensstil inspirierte, bekommt Lunden einen Kloß im Hals. Sie blickt nach links - zu ihren Eltern, die erstmals zu Besuch in Österreich sind. „Meine Mum treibt täglich Sport und mein Dad ist Baseball-Trainer.“ Auch Martha Souza, Lundens Mutter, ringt nun um Fassung. „Ich bin die erste aus meiner Familie, die weggezogen ist. Anfangs habe ich meinen Eltern erzählt, ich würde zur Hälfte in Linz arbeiten und zur Hälfte in Kalifornien. Aber wir wussten alle Drei, dass es anders kommen wird“, meint Lunden. Den größten Einfluss auf ihr Leben hatte ihr Dad, der sie immer schon mit Weisheiten fütterte, die anfangs wenig Sinn machen - zur rechten Zeit aber richtungsweisend sind. „Er sagte immer: Gib Acht auf dich selbst. Und umgibt dich mit guten Leuten. Ich habe das erst mit 19 Jahren wirklich verstanden. Keine Ahnung, wo ich heute

wäre, wenn ich das nicht verinnerlicht hätte. Denn es gibt niemanden, der dich an deine Ziele bringt. Das musst du selbst schaffen.“

Und das hat sie. Ihre Videos im YouTube-Channel von Runtastic werden tausendfach angeklickt. Ihre Facebook-Seite „Life like Lunden“, auf der sie Ernährungstipps gibt, einfache Übungen zeigt und ihre Zuseher motiviert, hat knapp 2.000 Likes. „Always push your limits!“, lautet die Devise, wenn sie sich fünf Mal pro Woche verausgabt. „Zwei Tage Pause müssen aber sein. Einerseits, um nicht besessen vom Training zu werden. Und zudem ist es genauso wichtig, den Muskeln Ruhe zu gönnen, als sie zu fordern.“ Am liebsten verlegt sie ihr Workout nach draußen. „Für ein effektives Training braucht man keine Geräte und auch kein Equipment“, erklärt sie. Die Stiegen hinter dem Ars Electronica Center nutzt sie regelmäßig zum Cardio-Training, während sie die Donaulände entlang läuft. Zwischendurch macht sie an den Parkbänken Halt und trainiert mit ein paar „Triceps dips“ ihre Armmuskulatur.

„Abwechslung hilft, um Veränderungen zu fördern. Gerade wenn man das Gefühl hat dass nichts weitergeht, gehören neue Übungen auf den Plan. Der Körper passt sich dem Training schnell an“, erklärt Lunden.

**KLEINE SÜNDEN DÜRFEN SEIN.** Auch ein Profi wie die 25-Jährige ist vor Heißhunger-Attacken nicht gefeit. „Als Halb-Italienerin liebe ich Pizza. Man sollte sich nichts verbieten, denn dann möchte man es umso mehr.“ Die beste Pizza gibt es übrigens im Fratelli in der Wurmstraße, rät Lunden. Zur ewigen Kohlehydrat-Frage meint sie: „Kohlehydrate spenden Energie und reparieren die Muskeln. Zum Frühstück gibt es bei mir immer Haferflocken mit etwas Protein. Dass ich abends wenig Kohlehydrate esse, liegt nur daran dass ich morgens trainiere. Darum brauche ich die Energie auch morgens.“

EVA HELFRICH ■

## SWEAT, BABY! EFFEKTIVES TRAINING OHNE GERÄTE



### TRICEPS DIPS: PO UND ARME

Stützen Sie sich mit leicht gebeugten Knien an der Kante einer Bank ab. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper so weit wie möglich ab, dann drücken Sie ihn wieder hoch.



### PLANK: GANZKÖRPER-WORKOUT

Hier arbeitet der gesamte Körper. Problemzonen wie Bauch und Po werden effektiv trainiert und die Haltung verbessert. „60 Sekunden bis zwei Minuten sind ideal“, so Lunden.



### AUSFALLSCHRITT: PO & BEINE

Füße hüftbreit aufstellen, der Blick geht geradeaus. Bauchmuskeln anspannen und einen weiten Schritt nach vorne setzen. Das Knie darf dabei nicht über die Fußspitze ragen.