

GUT ZU WISSEN

SPORT
wirkt nachweislich wie ein Heilmittel. Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt schlank, fit und beugt sogar schweren Erkrankungen vor.

EN GARDE

Die chinesische Nationalfechterin Sun Yiwen mit Deegen in Dior. Die Olympiasiegerin 2020 ist Teil der Vibe-Kampagne.

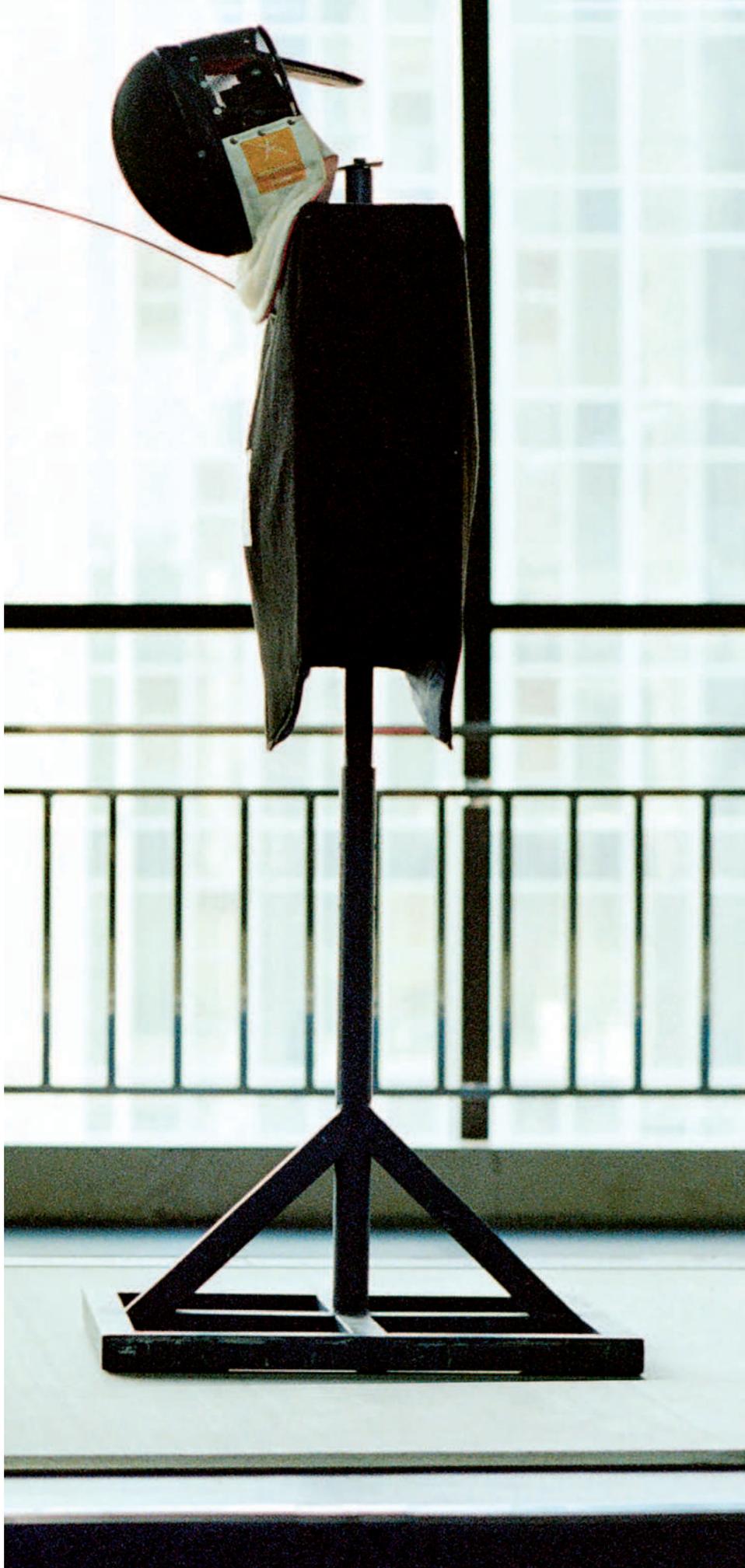
*Starker
Sport für*
**STARKE
FRAUEN**

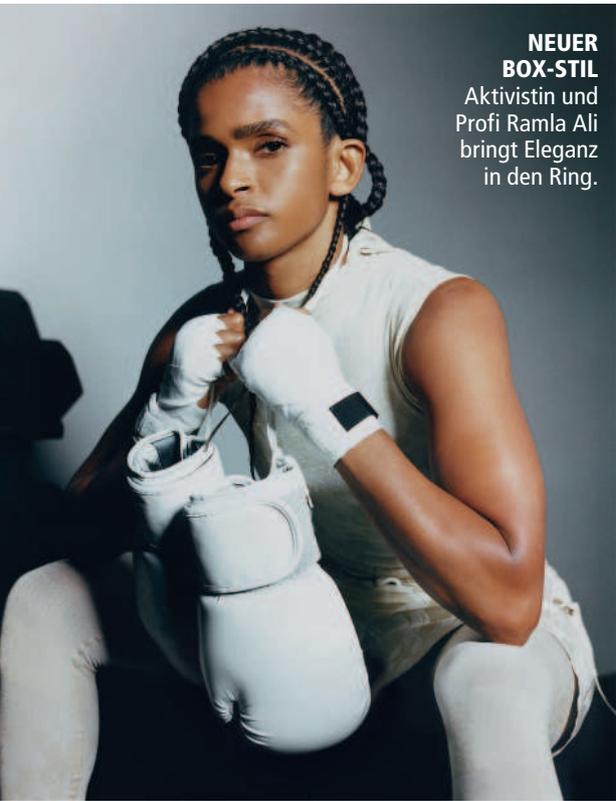
So schön war Sport noch nie! **Dior** lässt Athletinnen den Degen schwingen und Elfmeter schießen. Die Redaktion nimmt die inspirierende „Vibe“-Kampagne zum Anlass, Neues zu wagen. Sind Sie mit dabei?

Das Mastermind hinter dem Modehaus Dior, Maria Grazia Chiuri, weiß um die Wichtigkeit feministischer Botschaften und versteht es, Vorbilder in Szene zu setzen. Diese Fähigkeit und ihr Faible für starke, coole Frauen spiegelt sich eindrucksvoll in einer neuen Bilderserie wider, die die Dior Vibe Looks der Cruise-Kollektion 2022 zeigt. Die Designs sind eine Ode an die Sportlichkeit und Eleganz und sie werden weder von Models noch Celebritys, sondern von besonderen Athletinnen präsentiert. Unter anderem zu sehen sind die chinesische Nationalfechterin Sun Yiwen, die griechische Athletin Athina Koini, die somalische Boxerin Ramla Ali, die afghanisch-dänische Fußballspielerin Nadia Nadim, die chinesische Surferin Darsea Liu sowie die amerikanische Skateboarderin Briana King. Die Powerfrauen machen dabei nicht nur Lust auf die Luxus-Athleisure-Wear, sondern auch auf Sportarten, die derzeit endlich nach und nach von Frauen erobert werden.

Do it like Dior. Das Neue, das Nonkonforme, das Außergewöhnliche zu probieren, ist nicht nur in Mode, sondern auch ein Garant für Glücksgefühle. Inspiriert von der neuen Kampagne und den Protagonistinnen, die dahinter stehen, versuchen wir uns als Einstiegshilfe und Impulsgeber. Ist Fechten, Boxen, Fußball und/oder Surfen etwas für mich? Was erwartet mich? Und: Wo kann ich den Sport entspannt, unter Gleichgesinnten, ohne Berührungängste und Leistungsdruck probieren? Diese Fragen beantwortet Ihnen der Experte auf den kommenden Seiten.

NINA FISCHER ■





NEUER BOX-STIL
Aktivistin und Profi Ramla Ali bringt Eleganz in den Ring.

BOXEN: SOLL ICH MICH TRAUEN?

Vor allem Kampfsportarten werden häufig mit radikalem Leistungsgedanken und professionellem Wettkampf assoziiert, was viele Menschen abschreckt. Dabei hat sich gerade das Boxen in den letzten Jahren zu einem Breitensport für so gut wie jeden Geschmack entwickelt.

Wo kann ich's probieren? Diese Frage stellten wir dem Co-Gründer und CEO der Sportplattform Eversports, Hanno Lippitsch (Anm.: ehemaliger Profi-Volleyballer). Denn: Der Kärntner hat, was das heimische Sportangebot betrifft, den Überblick wie kein anderer (Anm.: Auf seinem „Sportmarktplatz“ kann man unter Tausenden Sportangeboten wählen). Sein Tipp für den Einstieg ins Boxen: Studio „Ostermann Women! Martial Arts“ (frauenboxen.at) und den Women Only Club Pernstich (pernstich.club).



VOLLTREFFER

Passend zum Athleisure-Look: die Dior Vibe Bag um 3.600 Euro.

FUSSBALL: FRAUEN EROBERN DAS FELD

Dior-Designerin Chiuri hat es sich mit dieser Kampagne auch zum Ziel gesetzt, die Geschichte von Nadia Nadim zu erzählen und damit eine „Du schaffst alles“-Message zu verbreiten. Nadim musste 2020 mit zwölf Jahren aus Afghanistan nach Dänemark flüchten und zählt heute als Nationalspielerin und Absolventin eines Medizinstudiums zu den bedeutendsten Role Models. Warum wir ihre Passion zu unserem Hobby machen sollten? Fußball ist ein top Ausdauersport mit hohem Funfaktor und es macht stark!

Wo kann ich's probieren? Verbandsseiten sind gute Quellen. Wienerinnen z. B. bekommen auf wfv.at sämtliche Infos über Frauenfußball in Wien. Tipps von Lippitsch: „Gehen Sie mehrmals zum Training, bevor Sie sich für einen Club entscheiden. Suchen Sie sich ein Team, mit dem Sie sich wohlfühlen, sodass Sie eine Verbindung zu Mitspieler:innen aufbauen. Trauen Sie sich, Führungspositionen zu übernehmen.“ Und: „Sprechen Sie, falls es mal rauer zugeht, unangemessene Umgangsweise und Sprache an.“

ZUG ZUM TOR

Nadia Nadim ist dänische Fußballnationalspielerin mit afghanischen Wurzeln und Ärztin.



GUT ZU WISSEN
FUSSBALL
Bereits im 12. Jahrhundert spielten in Frankreich Frauen und Männer „la soule“, ein Vorläufer des heutigen Fußballs.



ON TOP

Nadia Nadim trägt Dior Vibe Sneakers um 950 Euro und Leggings aus Funktionsjersey um 650 Euro.

FIT FURS DUELL
Sun Yiwen zeigt
 sich siegessicher
 in Dior Étoile
 Leggings um
 680 Euro und
 Kapuzenkleid um
 2.900 Euro.



GUT ZU WISSEN
DAS FECHTEN
 gehört neben Boxen
 und Ringen zu den
 ersten Wettbewerben der
 Menschheit. Seit 1924
 fechten Frauen bei
 Olympia.

FECHTEN: DAS FAIBLE FÜR DEN SÄBEL

„Fechten“, so Hanno Lippitsch, „ist schon lange kein elitärer Sport mehr, sondern ein Sport für alle.“ Und das ist großartig! Denn fechten fördert Konzentration, Schnelligkeit, Ausdauer und Entschlusskraft. Wer eine Einheit nimmt, ist garantiert im Nu im Hier und Jetzt. „Der Sport ist ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen. Durch die körperliche und mentale Herausforderung gewinnt man zudem an Selbstbewusstsein“, so Lippitsch. Welche Grundvoraussetzungen muss ich mitbringen? „Um fechten zu erlernen, ist vor allem die Bereitschaft, etwas Neues zu probieren, wichtig. Von einem guten Trainer lernen Sie alles Weitere.“

Wo kann ich's probieren? Der Sportprofi empfiehlt: den Union Fechtclub (www.sportfechten.at), den Wiener Fechtklub: (www.fechten-wien.at) und die Sportunion Wien (www.fuw-fechten.at). „Auch hier gilt“, so Lippitsch: „Nehmen Sie am besten eine Freundin mit, wenn Sie fechten ausprobieren möchten. Das macht nicht nur mehr Spaß, sondern gibt auch einen zusätzlichen Motivationsschub endlich loszuliegen.“

SURFEN: MIT AUF DER TRENDWELLE

Surfen wird zur Frauendomäne. Wer hierzulande vor hat, bald regelmäßig mit dem Board übers Wasser zu gleiten, der ist beim Kite- und Wingsurfen richtig. Denn mithilfe eines Lenkdrachens (Anm.: Kite) bzw. eines Flügels (Anm.: Wing) kann man sich bei genügend Wind über einen See ziehen lassen. Was man mitbringen sollte: Spaß daran, öfters mal unterzutauchen und auch etwas Geduld. Denn für erste Erfolge beim Kiten und Wingsurfen braucht es schon einige Einheiten. Aber es lohnt sich.

Wo kann ich's probieren? Wer von Gepose wenig hält und den Sport unter Gleichgesinnten lernen möchte, wird sich bei den WestCoastKites in Breitenbrunn am Neusiedler See wohlfühlen. Kompetente Trainer führen Schritt für Schritt ins Kiten oder Wingsurfen ein und sind dank Helmfunk und Boot immer möglichst nah an der Seite ihrer Schülerin. www.westcoastkites.at



MIT AN BOARD
 Surferin **Darsea Liu** im Dior Vibe Kapuzen-anorak um 3.600 Euro.

KENNT DIE BESTEN SPORTADRESSEN:



HANNO LIPPITSCH ist Co-Gründer der Sportplattform Eversports. Über den Online-Marktplatz lassen sich mehrere Tausend Sportangebote entdecken. www.eversports.at

MADONNA