



ECHT GUT IN FORM.

„Bewegung soll Freude machen“, so Janina Toljan. Die ehemalige Tennis-Spitzen Sportlerin (29) hat eine gute Work-Life-Balance im (sportlichen) Alltag gefunden.

# Man muss sich Ziele setzen

Linzer Tennis-Ass Janina Toljan über Fitness und den inneren Schweinehund

**W**er im Internet nach „Janina Toljan“ sucht, wird schnell fündig: zahlreiche Artikel über die ehemalige Tennis-Spitzen Sportlerin (29), die 2016 sogar österreichische Staatsmeisterin wurde, springen einem aus „Google“ entgegen. Warum die sympathische Linzerin trotz ihrer Erfolge dem Profi-Sport den Rücken gekehrt hat und lieber als „girl next door“ im Fitnessstudio anzutreffen ist, hat sie dem CITY! Magazin verraten.

**Sport im Blut.** „Trinken ist gesund“, lächelt Janina, während sie einen Schluck aus ihrer Wasserflasche nimmt. Die hübsche Blondine muss es wissen: die Liebe zum Sport wurde der mittlerweile 29-jährigen quasi in die Wiege gelegt. „Meine ganze Familie ist sportbegeistert“, sagt sie, „ob Tennis, Radfahren oder Golf – Hauptsache, Bewegung. Selbst meine

Oma ist mit ihren 85 Jahren noch bei einem Turnverein aktiv.“ Janina selbst wurde mit der Leidenschaft fürs Tennisspielen groß: bereits im Alter von 6 Jahren begann sie zu spielen, mit 16 brach sie für ihre Ausbildung zum Tennis-Profi die Schule ab, gewann mit 17 die österreichischen Hallenmeisterschaften und wurde 2016 sogar Staatsmeisterin. Dann kehrte sie dem Profisport den Rücken: „Man muss Prioritäten setzen. Nur von Tennisplatz zu Tennisplatz zu reisen war langfristig keine Option für mich. Und vom Sport leben zu können ist außerdem mehr als schwierig.“ So holte sie die Matura nach – und begann mit einem Jus-Studium.

**Ziele setzen.** Körperlich aktiv will Janina aber

bleiben: „Ohne Sport zu leben wäre für mich unmöglich.“ Durch den Sport habe sie gelernt, mit Niederlagen umzugehen: „Das ist hilfreich im Beruf und natürlich ganz allgemein.“ Am liebsten nutzt die schöne

Linzerin etwa das vielfältige Kursangebot im Fitnessstudio John Harris: „Von Yoga über Power-Workout bis hin zu Spinning Classes hab ich hier alles, was ich brauche“, erklärt sie, „zusätzlich zu meinem eigenen Training.“ Eine gehörige Portion Motivation gehört natürlich dazu: „Man muss sich schon ab und zu

» In der Gruppe zu trainieren macht um einiges mehr Spaß als alleine.

selbst quälen. Aber es ist wichtig, sich Ziele zu setzen.“ Um den inneren Schweinehund zu überwinden, findet sie, dass es ratsam ist, sich mit anderen zusammenzutun: „In der Gruppe zu trainieren macht um einiges mehr Spaß. Man motiviert sich gegenseitig und es ergeben sich mitunter sogar Freundschaften.“ Und Sportmuffeln rät sie: „Einfach mal ausprobieren! Man wird sehr schnell merken, wie gut es tut, sich zu bewegen. Das muss nicht gleich ein Power-Workout sein – oft reicht es, einfach Radzufahren oder spazieren zu gehen.“ Fitness und Vitalität hängt dabei aber natürlich auch mit bewusster Ernährung zusammen: „Def-



AUSPOWERN. Bei den John Harris „Spinning Classes“.

tiges Essen liegt einem oft im Magen und macht träge. Obst und Gemüse hingegen halten körperlich und geistig fit – man ist konzentrationsfähiger, energiegeladener.“

#### Das Leben genießen.

Trotzdem will die junge Frau das Leben eigentlich ohne schlechtes Gewissen genießen. „Auch ich gönne mir dann mal ein Leberkässemmerl. Man lebt schließlich nur einmal!“, lacht Janina. Das bedeutet aber auch, auf den eigenen Körper und die

innere Stimme zu hören: „Man muss akzeptieren, dass es mal gute und weniger gute Phasen gibt.

Man kann nicht immer gleich viel Leistung bringen.“ Sie selbst musste das auf die harte Tour lernen: „Ich habe mich früher oft kaputt trainiert, manchmal sogar mit Fieber. Das hat meinem Körper aber alles andere als gut getan. Mittlerweile habe ich eine gute Balance gefunden. Regelmäßiger, intensiver Sport – ja, aber nur so weit, wie es sich gut dabei anfühlt.“ Und was meint sie zu den gerade mal wieder aktuellen Doping-Fällen? „Als Sportlerin kann ich

nicht nachvollziehen, wie man sich so etwas selbst antun kann. Das kann langfristige, negative Folgen auf den gesamten Organismus haben.“

**Fun statt Floskeln.** „Dass man sich wohler und vitaler fühlt, wenn man Sport macht, ist keine simple Floskel“, bestätigt die Jus-Studentin, „sondern Tatsache. Manchmal ist es hart – keine Frage – aber wenn man merkt, wie gut es einem tut, macht es so richtig Spaß.“ Spaß würde ihr auch machen, end-

» Auch ich gönne mir hin und wieder ein Leberkässemmerl.

lich mal einen Tanzkurs zu besuchen: „Das habe ich aufgrund meiner intensiven Tennisausbildung versäumt.“ Ein bisschen wehmütig blickt sie auf ihre Tenniszeit dennoch zurück: „Ich habe jahrelang mein ganzes Herzblut reingesteckt. Aber ich bin davon überzeugt, letztlich die richtige Entscheidung getroffen zu haben.“ Ihr Motto: „Seize the day – lebe den Tag“. Auch das habe sie der Sport gelehrt. Denn: „Du hast immer die Chance, das Beste aus etwas zu machen.“ Sie ist also nicht nur hübsch und klug, sondern auch ganz schön reif für ihr Alter. Respekt! ■

#### IM FITNESSSTUDIO.

Beim „Battlerope“ (Seiltrommeln) gibt Janina alles. Sie nutzt aber auch gerne das vielfältige Kursangebot: „Da ist für jeden Geschmack was dabei.“



#### GEWINNEN

**Gratis-Trainingsmonat wartet.** Für alle, die jetzt so richtig motiviert sind und noch viel mehr mehr aus ihrem Body machen wollen, verlosen wir auf der CITY! Magazin Facebook-Seite und auch auf unserer Homepage ([www.city-magazin.at](http://www.city-magazin.at)) insgesamt drei Monats-Probetrainings von John Harris. Also, liebe Leserinnen und Leser, einfach mitmachen und mit etwas Glück und gutem Willen im Kreise netter Leute fitter werden. Und wer weiß, vielleicht trifft ihr dabei ja sogar auf Janina!

