

## **Fitnessdreh auf 3.000 Metern**

**Am Kaunertaler Gletscher fand vor kurzem erneut eine Filmproduktion mit hochkarätiger Besetzung statt: Sophia Thiel, eine der erfolgreichsten Fitnessbloggerinnen und -YouTuberinnen Deutschlands, drehte ein Fitnessvideo auf rund 3.000 Metern Höhe.**

„Was für eine Erfahrung“, meinte die 23-jährige Sophia Thiel nach dem Dreh am Kaunertaler Gletscher, „die knapp 3.000 Höhenmeter und die für mich ungewohnte dünne Luft waren neben den Übungen eine zusätzliche Herausforderung für den Körper“. Gemeinsam mit Blogger-Kollegin Julia Breuing drehte der Internet-Star diverse Partnerübungen inmitten von Gletschereis und Naturschnee – beides wurde kurzerhand zum Trainingsequipment umfunktioniert und ersetzte zum Beispiel zu einer Schneekugel geformt den klassischen Medizinball.

### **Beliebter Drehort**

Der Kaunertaler Gletscher wird bereits seit einigen Jahren als Drehort für winterliche Außenaufnahmen genutzt. „Am Gletscher finden wir Top-Bedingungen vor: Es ist außergewöhnlich, dass wir unser technisches Equipment dank der Gletscherstraße problemlos bis auf knapp 3.000 Meter, direkt an den Rand der Skipiste befördern können. Die logistischen Gegebenheiten sind einmalig“, betont Simon Deichmann von der verantwortlichen Produktionsfirma.

Der Kaunertaler Gletscher ist nicht mehr nur ein Hotspot für Snowboarder und Freerider, sondern mittlerweile auch eine feste Größe für internationale Filmproduktionen. Bereits seit einigen Jahren werden am Gletscher Filme und Werbespots produziert – selbst das indische „Bollywood“ hat es bereits hierher verschlagen.

### **Aus Berufung wird Beruf**

Nach einigen erfolglosen Abnehmversuchen wollte Sophia Thiel raus aus der Jojo-Falle. Sie eignete sich Wissen über Ernährungskunde und Trainingsprinzipien an und stahlte ihren Körper dadurch von 80 Kilogramm auf kernige 50 Kilogramm Körpergewicht.

Innerhalb von wenigen Jahren trainierte sich Sophia Thiel so an die Spitze der Fitnessblogger in Deutschland. Auf sozialen Kanälen wie Facebook, Instagram und YouTube teilte Sophia Thiel ihre rasanten Erfolge mit und fand dabei so viele Anhänger, dass sie schließlich zum Internet-Star wurde. Zusätzlich gründete sie einen Online-Fitness-Channel, auf dem sie Abnehmwillige coacht.

**Link zum Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=OKMvVqTD55Y&t=22s>