

# 3,5 Kilo weniger für das Wohlfühlgewicht

Nur „Gesund Abnehmen“ macht wirklich Sinn – in.punkto zeigt allen wie das geht



Die Ernährungsberaterin, Stephanie Pöhlmann (unten re.) und Dipl. Fitnessökonomin und Studentin der Humanmedizin, Katrin Böning (unten li.) leiteten den Kurs  
Foto: wal

**Eglharting** – Unter dem Motto „gesund abnehmen“ lief sechs Wochen ein Spezialkurs im Eglhartinger Fitnessstudio „in.punkto Fitness & Gesundheit“. Die zufriedenen Teilnehmer konnten im Schnitt 3,5 Kilogramm reines Fettgewebe reduzieren!

Immer wieder quälen sich Frauen und Männer durch unterschiedlichste Diäten, meist jedoch ohne bleibenden Erfolg. Was dabei fehlt ist eine langfristige Strategie, die einen multikausalen Ansatz verfolgt. Eine solche Strategie bietet das sechs Wochen andauernde Abnehmprojekt im Gesundheitsstudio „in.punkto Fitness und Gesundheit“ in Eglharting.

„Die erfahrenen Kursleiter coachen die Teilnehmer in vier Bereichen: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Motivation“, klärt Bernhard Marr auf. Er ist nicht nur diplomierter Sportlehrer und Inhaber des Fitnessstudios, sondern auch Heilpraktiker. Das Ergebnis der

ersten Kursreihe war phantastisch: Alle Teilnehmer konnten sowohl ihr Körpergewicht als auch ihre Fettmasse signifikant reduzieren und einige erzielten sogar Rekordergebnisse.

Jeweils zu Beginn und zum Abschluss der Kursreihe wurden die Teilnehmer auf Herz und Nieren getestet. Durch ein Blutbild, das Heilpraktiker Bernhard Marr im Labor anfertigen ließ, konnten Stoffwechselstörungen wie etwa ein erhöhter Langzeitblutzucker oder Schilddrüsenunterfunktionen gefunden werden. Die äußerst genaue Fettmessung und ein Konditionstest mit dem Cardio-Scan sorgten zusätzlich für eine genaue Festlegung des Status quo, aufgrund dessen eine jeweils spezifische Zielsetzung erfolgte.

Die Ernährungsberaterin, Stephanie Pöhlmann gab außerdem wertvolle Praxistipps für ausgewogene Ernährung die ein Sportprogramm unbedingt begleiten sollte. Die Teil-

nehmer trafen sich einmal wöchentlich jeweils zwei Stunden mit ihrer Trainerin, Dipl. Fitnessökonomin und Studentin der Humanmedizin, Katrin Böning. „Ich wollte, dass jeder Einzelne der Gruppe Spaß am Sport findet, seine Selbstwirksamkeitserwartung steigert und so Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufbaut“, erklärte die erfahrene Kursleiterin.

Sie hat schon vielen Menschen bei der Gewichtsreduktion begleitet und weiß, dass der Kopf mitspielen muss, damit der Körper Pfunde los-

wird. Deshalb hat sich Katrin Böning im Bereich der Verhaltenspsychologie fortgebildet. Strahlend und um etliche Kilos leichter berichten die Teilnehmer beim Abschlusstreffen über ihre Erfahrungen.

Das Projekt, so sind sich die Teilnehmer und Kursleiter einig, war ein voller Erfolg. Am 15. Mai 2012 startet eine neue Kursreihe, anmelden oder informieren kann man sich unter der Telefon 08091/1200. wal

 **bilder**  
unter  
[www.die5starken.de](http://www.die5starken.de)

## Das Telefonbuch

Alles in einer

Wer hier mit seiner Werbung drin ist, ist besser dran.

Finden von A bis Z. Das Telefonbuch: inserieren Sie dort, wo Sie von allen gut gefunden werden: Bekanntheitsgrad 96 %, über 41 Mio. regelmäßige Nutzer und jede Menge Aufmerksamkeit für Ihre Anzeige. **0800 700 77 11**

Anzeige rein,  
Umsatz rauf!



 Keller Verlag

## ALU-TEC Wintergarten GmbH

Wintergarten und Haustürstudio  
Riemer Straße 336 · 81829 München

Telefon 089/94 38 79 07

Wintergärten, Terrassendächer

Haustüren, Fenster,  
Faltanlagen und  
Balkonverglasungen

Studio geöffnet:

Mo. - Do. 9.00 - 17.00 Uhr

Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

**Messerabatt 10%**

