

# Hameln will neuen Abnehmrekord!

## Family Fitness sucht 50 Interessierte für Rekordversuch

Family Fitness - das Gesundheits- und Abnehmzentrum will versuchen im Februar einen neuen Abnehmrekord für Niedersachsen aufzustellen

In einer Gruppe von 50 Teilnehmern sollen innerhalb von 8 Wochen so viele Pfunde wie möglich purzeln.

Der bisherige Rekord wird von einem Fitnessclub in Jena mit 312 kg Gewichtsverlust gehalten. Auch in Alfeld und Elze haben bereits die Abnehmspezialisten von Workout Med. Fitness- und Wellnessclubs zu einem neuen Rekordversuch für Niedersachsen aufgerufen. Im Workout Elze werden noch 8 Personen benötigt.

Die Abnehmcoaches Gabriel Nicolas und Dorothee Hoske-Fuchs sind sich sicher, dass das Ergebnis aus Thüringen übertroffen werden kann.

Das von Gabriel Nicolas entwickelte Abnehmkonzept

„AktivSchlank“ setzt dabei auf die richtige Kombination von Ernährung und Bewegung. Alleine im vergangenen Jahr gelang bei den über 300 Teilnehmern seiner Kurse eine Gewichtsreduktion von insgesamt mehr als 1500 kg. „AktivSchlank“ baut auf eine gesunde Ernährung und ein spezielles Bewegungsprogramm. Durch diese Kombination wird der Fettstoffwechsel so auf „Touren“ gebracht, dass der Grundumsatz noch 48 Stunden nach dem Training erhöht ist.

Den Teilnehmern wird alles Wissenswerte über die Themen Bewegung und Ernährung vermittelt. Außerdem erhalten sie nützliche Tipps, wie der „innere Schweinehund“ überwunden und durch Selbstdisziplin die persönlichen Ziele erreicht werden können.

### Körper verändert sich in 8 Wochen

Anhand konkreter Messungen wird aufgezeigt, wie viel Kilogramm die Teilnehmer in 8 Wochen verlieren und wie sich Körpermitte und Körperfettgehalt reduzieren. Ein schöner Nebeneffekt: durch den erhöhten Stoffwechsel kann sich das Hautbild wesentlich verbessern, die Haut fühlt sich glatter an. „AktivSchlank“ ist also auch ein wirksames Mittel im Kampf gegen die Orangenhaut.

### Gesund und langfristig abnehmen

Auch wenn der Rekordversuch auf die Dauer von 8 Wochen angelegt ist, ist das zu Grunde liegende Abnehmkonzept „AktivSchlank“ auf ein langfristiges gesundes Abnehmen ausgerichtet. Es geht darum, dass mit moderater Ernährungsveränderung und gezieltem Sport mehr Wohlbefinden und Lebensqualität erreicht werden kann. „Es liegt mir sehr am Herzen, dass sich meine Teilnehmer nach der Studie besser fühlen. Ich bin mir sicher, mit dem neuen Abnehmkonzept vielen Menschen ein Rezept an die Hand geben zu können, mit der sie die Möglichkeit haben, auch nach dem Kurs erfolgreich weiter abzunehmen oder das Gewicht zu halten, ohne Jo-Jo-Effekt“, betont Gabriel Nicolas.



Abnehmcoach Gabriel Nicolas

Der Rekordversuch startet am 31. Januar 2010. Die Teilnehmer erhalten zu Beginn einen Fettverbrennungs- und Gesundheitscheck sowie eine detaillierte Einweisung in den Fettverbrennungszirkel. Sie verpflichten sich, mindestens zwei mal in der Woche dieses spezielle Training, maßgeschneidert auf ihre persönlichen Ziele, zu absolvieren. Sie werden in dieser Zeit von erfahrenen Trainern und Abnehmcoaches betreut und erhalten nach dem Abschlusstest ein Erfolgsdokumentationsheft mit persönlicher Auswertung ihrer Daten.

Für Teilnehmer mit langfristiger Zielsetzung ist die Teilnahme kostenlos, ansonsten wird eine Betreuungspauschale von 14,25 € je Woche für den 8-Wochen-Kurs erhoben. Da jedes Einzelergebnis zählt, sollten Interessenten den festen Vorsatz mitbringen, die 8 Wochen ernsthaft durchzuhalten. „AktivSchlank“ richtet sich besonders an diejenigen, für die bisher Sport und Bewegung keine Rolle gespielt haben, also möglichst untrainierte Personen jeglichen Alters.

Wer an diesem Rekordversuch in Hameln interessiert ist, sollte sich sofort, spätestens aber bis zum **31. Januar 2010 (letzter Anmeldetermin)** bei Family Fitness unter der Telefonnummer **05151/51122** melden und einen Beratungstermin vereinbaren.