

**Das Fett ist weg, die  
Schmerzen auch**



**Ausreden zählen nicht! Und auch das trübe Wetter ist kein Grund, die eigenen sportlichen Ziele in den Winterschlaf zu schicken. Ein athletischer Körper und die Bikinifigur werden nicht nur im Sommer geformt, sondern vor allem auch in den**

**dunklen und kalten Monaten geschmiedet. Im Fit & Fun steht hierfür täglich die Tür von 6.30 bis 23 Uhr offen. (samstags sowie sonn- und feiertags bis 22.30 Uhr).**

Wer jetzt zwei- bis dreimal in der Woche seine Kraft- und Ausdauer trainiert und dies mit einer gesunden Ernährung verbindet, geht zudem mit einem gestärktem Immunsystem, gesund und fit durch den Herbst.

Besonders im Herbst und im Winter verschlimmern sich zusätzlich oft auch Rückenbeschwerden aufgrund des Tiefdruck-Wetters. In Verbindung mit Nässe und hoher Luftfeuchtigkeit schwillt das Gelenkgewebe an und Nerven werden sensibler. Ein wirksames Gegenmittel ist gezieltes Muskeltraining, da es hilft, den Rücken und die Gelenke dauerhaft zu stärken.

„Ich hab’s geschafft: Sieben Kilo Körperfett weniger und ein schmerzfreier Rücken“ – **Faik B. aus Griesstätt (Foto)** berichtet über seinen Trainingserfolg: „Anfang Juli hatten sich meine Verlobte und ich dazu entschieden mit dem Fitnessstraining im Sportpark Fit&Fun zu starten. Wir waren beide total motiviert, weil wir uns für unsere bevorstehende Hochzeit in Form bringen wollten. Da ich zuvor noch nie mit dem Fitnessstraining auseinandergesetzt habe, habe ich mir zu Beginn ein Personaltraining bei Dave – Trainer im Fit&Fun – gebucht. In diesem wurde zu Beginn eine Anamnese und einige Fitnessstests durchgeführt, um meinen derzeitiges Fitnesslevel, das gleich null war, zu ermitteln. Dave erstellte mir dann einen Trainingsplan und gab mir wertvolle Ernährungstipps die ich bis heute auch konsequent umsetze.“

Der Griesstätter weiter: „Heute, vier Monate später, habe ich es geschafft, meinen Fettanteil von 17,5 auf 10,6 Kilo zu reduzieren. Zudem merke ich einen enormen Kraftzuwachs und auch meine Körperhaltung hat sich deutlich verbessert. Früher hatte ich nach meinen langen Bürotagen regelmäßig mittlere bis starke Rückenschmerzen. Diese habe ich heute nicht mehr,

fühle mich deutlich fitter und freue mich riesig über meinen Erfolg. Vor kurzem haben ich mir einen neuen Trainingsplan erstellen lassen und bin total motiviert auch weiter dran zu bleiben.“

Welche Ziele realistisch sind und wie man diese schnellst möglich erreicht, das zeigen die ausgebildeten Fitnesstrainer beim Sportpark in Wasserburg. Mit der Fit&Fun-Trainingsapp kann man seine Trainingsinhalte auf ihr Smartphone laden (natürlich bild- und videounterstützt) und man kann den Trainingsfortschritt dokumentieren. So hat der Trainer immer den perfekten Überblick über den Trainingsstand und kann einen bestmöglich betreuen.

Gerade für Fitness-Beginner ist der chipkartengesteuerte Kraft- und Ausdauerzirkel der perfekte Einstieg. Hier werden alle Kraft- und Ausdauergeräte einmalig bei der ersten Trainingseinheit programmiert, so dass sich diese anschließend, bei allen Sitz- und Gewichtseinstellungen, automatisch an den Trainierenden anpassen. Fehler in der Übungsausführung sind somit fast zu 100 Prozent ausgeschlossen.

### **Neugierig geworden?**

Dann sollte man das Training im Sportpark Fit&Fun für 14 Tage testen und trainieren – anschließend sogar bis Ende des Jahres gratis.

**Alles wichtigen Informationen zum Angebot:  
[www.gym4all.club/mitglied-werden-november](http://www.gym4all.club/mitglied-werden-november) oder bei einem unverbindlichen Beratungstermin vor Ort im Sportpark Fit&Fun.  
Termine können hierfür unter 08071/92650 vereinbart werden.**