Lebe deinen Traum!

Am 07.10.2010 war es soweit. Nach acht Wochen Fettverbrennungstraining und der Teilnahme am Ernährungsseminar „aktiva schlank" im aktiva Gesundheitszentrum standen die fünf erfolgreichsten Teilnehmerinnen fest, die prozentual am meisten von Ihrem Ausgangsgewicht abgenommen haben. Belohnt wurde der gestraffte Körper mit einem rundum Styling. Den Startschuss feuerte Tatjana Peschken ab. Sie analysierte mit den Gewinnerinnen zusammen die Farben heraus, die jede Einzelne frischer und lebendiger aussehen lässt. Danach ging es zum Figaro, Der Friseur. Die Gewinnerinnen erhielten eine typgerechte Beratung und ein neues Haarstyling. Die Kosmetikerin Ulrike Gerberding-Müller sorgte für ein perfektes Make-up für das Fotoshooting und veranstaltete für die Gewinnerinnen einen professionellen Make-up Workshop in ihrem Kosmetikstudio. Damit dieser besondere Tag auch noch in Zukunft gute Laune macht, ging es dann zum exklusiven Beauty-Shooting ins Fotostudio Fotovision. Danach wurde im Maximilian angestoßen und nicht nur auf gesunde Art und Weise der Hunger gestillt, sondern auch die Cocktailkarte unsicher gemacht. Als Überraschung gab es zum Schluss des Tages noch einen Präsentkorb mit allerlei Leckerei für die schlanke Linie vom famila Nienburg.

Sandra (-6kg) Mein Mann und ich suchten eine gemeinsame Möglichkeit, um wieder unter kompetenter Anleitung etwas für unsere Gesundheit zu tun. Ich wollte dabei insbesondere meine Rückenmuskulatur stärken. Wir nutzten den aktiva-Schlank Kurs zum Kennenlernen des Aktiva Gesundheitszentrums und stellten fest: Bewegung macht dort Spaß! Es hat mich auch sehr überrascht, dass ich durch nur einige Tipps aus dem Ernährungsprogramm so einfach abgenommen habe, obwohl ich weiterhin meine Süßigkeiten genossen habe. Das hat mir sehr gut gefallen. Genau das, was ich gesucht habe: Eine realistische und gesunde Ernährungsweise auf lange Sicht, ohne Verzicht!

Marion (-6,7kg) Am Anfang waren die Tipps für die Ernährungsumstellung schon ungewohnt, aber nach kurzer Zeit habe ich mich daran gewöhnt und jetzt ist es völlig normal den einen oder anderen Tipp täglich umzusetzen. Durch den Sport fühle ich mich viel besser und habe dabei auch richtig Spaß. Mein großes Erfolgserlebnis war wieder in die alten Hosen zu passen. Daran konnte ich sehr gut sehen, dass das Ernährungskonzept wirklich funktioniert und ich schon einiges abgenommen habe. Ich werde so weitermachen und freue mich jetzt schon, dass noch einige weitere Pfunde purzeln werden.

Tatjana (-6,4kg) Nie habe ich gedacht, dass ich durch einige kleine Ernährungsumstellungen in Kombination mit Sport so einfach und mit Spaß und Freude abnehmen kann. Bis jetzt habe ich öfter versucht abzunehmen, indem ich weniger oder gar nichts gegessen habe. Die Folge waren dann oft abendliche Heißhungerattacken. Jetzt esse ich über den ganzen Tag verteilt. Am Anfang konnte ich nicht glauben, dass das viele und häufige essen beim Abnehmen hilft, aber es klappt! Das Trainieren hat mit dem netten aktiva-Team, das immer für alle Fragen da war und mich motiviert hat, viel Spaß gemacht. Das Durchhalten hat sich gelohnt. Ich werde so weitermachen.

Von links nach rechts. Anja Kapteina (Firgaro, Der Friseur), Thorsten Beyer (aktiva Gesundheitszentrum), Heiko Friedrichs (maximilian), Ulrike Gerberding-Müller (Das Kosmetik Studio), Torsten van Briel (Fotovision), Tatjana Peschken (Stilfarben), Daniela Kipka (Fotovision). Auf dem Foto fehlt : Sascha Görbitz (famila Nienburg).

Ria (–10,4kg) Natürlich habe ich schon viele Methoden zur Gewichtsreduktion ausprobiert, mal mehr, mal weniger erfolgreich. Irgendwann habe ich es einfach aufgegeben, aber ich wurde immer unzufriedener mit mir. Als ich dann erfuhr, dass wieder ein Schlank-Seminar im aktiva-Gesundheitszentrum startet, sagte ich mir:" OK, du tust jetzt was für dich!" Ich bin sehr froh, dass ich an dem Kurs teilgenommen habe. Die sehr anschaulichen Erklärungen von Thorsten zeigten mir, wie ich meinen Stoffwechsel, durch relativ geringe und einfache Tipps in der Ernährung beschleunigen kann. Die Umsetzung meiner neuen Erkenntnisse fiel mir nach ein paar Tagen „Eingewöhnungszeit" sehr leicht. Deswegen habe ich schon nach wenigen Tagen erste Erfolge registrieren können. Und das nicht nur gewichtsmäßig. Auch mein Körpergefühl hat sich schnell positiv verändert. Heißhungerattacken hatte ich während des Kurses überhaupt nicht. Die Atmosphäre im Gesundheitszentrum ist sehr nett. Man kann sehr viele und unterschiedliche Menschen treffen und trotzdem individuell für sich selbst etwas tun. Durch den Kurs habe ich jetzt meine Methode zur Gewichtsabnahme und – Erhaltung gefunden, die ich auch weiterhin gut in meinen Alltag integrieren kann. Ich mache auf jeden Fall weiter! Zwei weitere Teilziele habe ich mir bereits erneut gesetzt.

Elke (-8,2kg) Dank dem Sport im aktiva Gesundheitszentrum, meiner Motivation und der Ernährungsumstellung habe ich es geschafft, 8 kg in 8 Wochen abzunehmen. Wie alle lesen können:" Es ist zu schaffen, man muss es nur wollen." Vielen Dank an Thorsten und alle Mitarbeiter vom aktiva Gesundheitszentrum. Es hat viel Spaß gemacht. Das Umstyling in den letzten Tagen war super, wir sind immer wieder verwöhnt worden. Vielen Dank.

Nächster Kurs
13.01.2011

Jetzt anmelden, spare
sofort mit dem Training b

aktiva
Gesundheitszentrum Nienburg GmbH

05021-
aktiva
Gesundheitszentru
Im Meerbachboge
www.aktiv

Dieser Kurs wird von viel
Krankenkassen bezuschu