

Dank «antriebskraft.ch» zu mehr Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsverlust

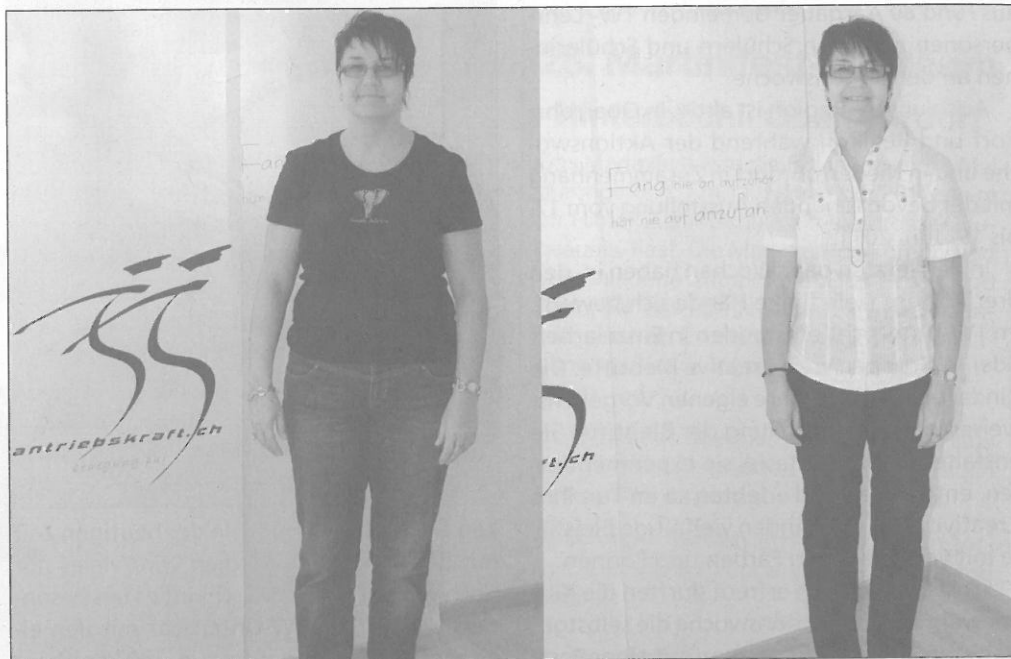
Das Antriebskraft-Studio im Bünthenquartier 13 in Oberrohrdorf-Staretschwil öffnete am 8. Mai 2010 – vor einem Jahr – seine Türen. Wahrscheinlich, oder besser gesagt sehr wahrscheinlich, braucht es immer eine gewisse Zeit, bis sich Mann oder Frau an etwas Neues heranwagt. So ist es auch mir ergangen, obwohl die Besitzerin, Sibylle Fehlmann, meine Schwester ist.

Im Dezember 2010 fasste ich den Entschluss, mich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren. So startete ich im Januar 2011 «mein neues Leben».

Angepackt habe ich das Programm mit meiner Schwester bereits im Dezember. Ich durfte bei ihr an einem Informationsreferat zum besseren Verständnis von Metabolic Typing teilnehmen. Anhand einer Ernährungs-Verträglichkeits-Analyse wurde mein Stoffwechselltyp ermittelt. Weiter hat mein Personal Trainer einen Körper-Analyse-Check an mir vorgenommen, um den aktuellen Gesundheitszustand festzuhalten.

Ich entschied mich für das Lifestyle-Programm: für mehr Antrieb und Selbstbewusstsein, gesund und schön in 16 Wochen!

Im Januar starteten wir mit dem Personal-Training. Ich war sehr motiviert, denn nebst meiner wöchentlichen Montags-Fitness-Stunde in Remetschwil (Fity-Gym) trainierte ich neu wöchentlich mit meinem Personal Trainer, Sibylle Fehlmann, im Antriebskraft-Studio. Jede Woche lernte ich neue Bewegungen kennen: am Kinesis Personal Gerät, auf dem T-Bow, den Flow Tonics und dem Balance Pad. Ich verspürte einen richtigen Bewegungsdrang. Nebst diesen beiden Stunden



investierte ich selber noch eine bis zwei Stunden am Wochenende mit Nordic Walking. Ich fühlte mich sehr schnell viel zufriedener, war nicht mehr so müde und freute mich natürlich auch über die Resultate, weil ich Kilos verlor. Durch das Training und die richtige Ernährung, anlässlich der Ermittlung meines Ernährungs- und Drüsentyps, nahm ich ab. Seit Beginn im Januar 2011 bis Ende April 2011 (= 16 Wochen) verlor ich bereits über 10 Kilos. Und, ich fühle mich gesund und schön.

Mein Personal Trainer ist immer auf mich eingegangen, denn das körperliche Wohlbefinden ist nicht täglich gleich. So gab es zum Beispiel bei Rückenschmerzen eine individuell auf mich bzw. die Rückenschmerzen ab-

gestimmte Trainingsstunde. Zu Beginn fragte ich meine Schwester: «Wie willst Du mich «schön» machen?» Die Antwort ist ganz einfach: Das Gefühl von weniger Gewicht und sportlicherem Aussehen gibt mir das Gefühl, schöner geworden zu sein.

Ich kann Mann und Frau empfehlen, melden Sie sich heute noch für ein Probetraining bei www.antriebskraft.ch oder Telefon 076 786 65 70 an.

An dieser Stelle möchte ich meinem Personal Trainer, Sibylle Fehlmann, für ihre Arbeit, ihre Zeit und Motivation danken, denn nur dank ihr, habe ich es geschafft, diesen Erfolg zu erzielen.

Beatrice Kaufmann, Niederrohrdorf