

RUND SCHAU

Nr. 1 in der Oberpfalz

14. Jg. - 27. Februar 2003 - Nr. 9
466.477 Auflage (in WEN/TIR)

Ihr Partner

S.2

Weg mit dem Speck!

RUNDSCHAU-Aktion: Wer will mit uns gemeinsam sinnvoll und gesund abnehmen?

Sabine Brindl (B.) hat 17 Kilogramm abgenommen. Unter ihrer Leitung können Sie das jetzt auch – mit der kostenlosen RUNDSCHAU-Aktion „Fett weg“.



Hier kriegen Sie Ihr Fett weg!

Kostenlos abnehmen mit der RUNDSCHAU, „Fit 24“ und dem Sibyllenbad

Von Ulla Baumer

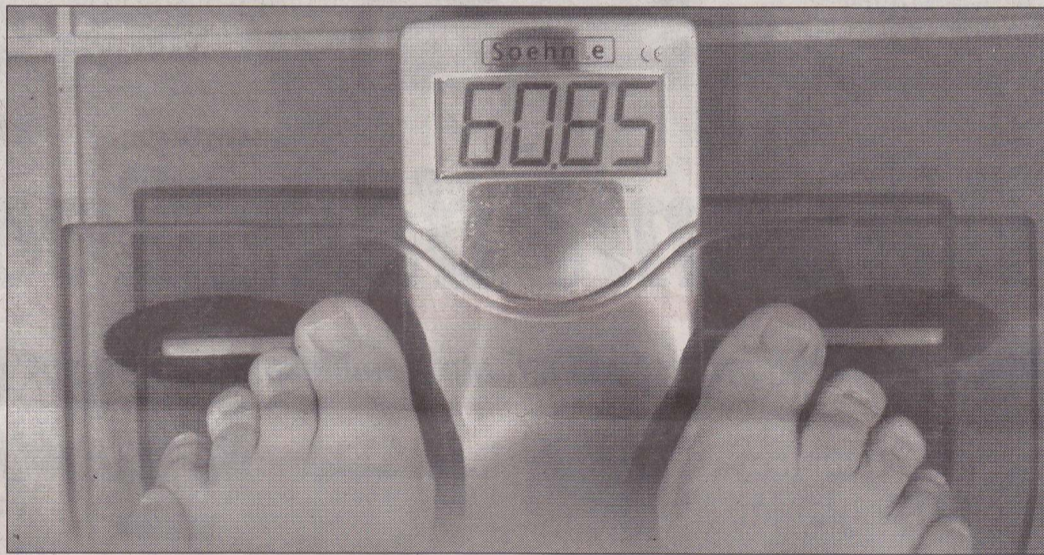
Sie haben schon x-mal eine Diät probiert, aber nie wirklich abgenommen? Wir auch! Deshalb wollen wir es jetzt einmal unter fachlicher Begleitung probieren. Und alle, die endlich ihr „Fett wegstreiben“ wollen, dürfen kostenlos bei dieser RUNDSCHAU-Aktion mitmachen.

Weiden/Neualbenreuth. Ziel unserer Aktion – die vom Weidener Fitness-Studio „Fit 24“ und der Fastenleiterin Sabine Brindl, Seminarleiterin im Sibyllenbad Neualbenreuth, begleitet wird – ist es, vernünftig abzunehmen mit bewusster Ernährung und Bewegung – und so auf Dauer schlank zu bleiben.

Dafür haben wir uns zwei verschiedene Teilnahme-Varianten ausgedacht: Zum einen können Interessierte mittels eines speziellen Trainings im Weidener Fitnessstudio „Fit 24“ abnehmen.

Thomas Schießl, 32 Jahre jung und Chef des Fitness-Studios „Fit 24“ führt die Teilnehmer/innen in ein kostenloses, spezielles Trainingsprogramm ein, das effektiv den Fettpölsterchen den Garaus macht. Mit einem Fettmessgerät wird in regelmäßigen Abständen der „Stand der Dinge“ (Wasserhaushalt, Fettfreimasse, Fette) gemessen. Alle Teilnehmer/innen können über drei Monate hinweg selbst entscheiden, wann sie zum Training kommen wollen. Diese Variante ist auf sechs Teilnehmer/innen beschränkt. Das Los entscheidet, wer mitmachen kann.

Variante Nummer zwei ist eine kostenlose Teilnahme an einer Abnehm-Aktion mit Fastenleiterin Sabine Brindl aus Burglengenfeld und dem Sibyllenbad Neual-



60,85 Kilo? Eher ein Leichtgewicht. Wer etwas mehr auf den Rippen hat und dieses Ziel erreichen möchte, ist herzlich eingeladen, bei unserer gemeinsamen Abnehm-Aktion mitzumachen! Foto: gz

benreuth. Hier gibt es keine Teilnehmer/innen-Beschränkung. Sabine Brindl ist seit 2001 Seminarleiterin für spezielle Abnehm- und Heil-Fasten-Kurse im Sibyllenbad. Die 36-jährige Fachfrau hat sich bereit erklärt, die Teilnehmer unserer „Fett-weg-Aktion“ kostenlos zu begleiten. Das funktioniert so: Sabine Brindl wird in einer Auftaktveranstaltung im Kurmittelhaus Sibyllenbad mit den Teilnehmern/Teilnehmerinnen der Aktion besprechen, welche mentalen Möglichkeiten es gibt, effektiv und gesund abzunehmen.

Da purzeln die Pfunde

Nach diesem Einführungsseminar bleibt es den Teilnehmern/Teilnehmerinnen drei Wochen lang selbst überlassen, das Erlernte zu Hause sinnvoll umzusetzen. Nach diesen drei Wochen treffen sich alle Beteiligten wieder im Sibyllenbad, um erste Erfahrungswerte, Erfolge oder auch eventuell auftauchende Probleme miteinander zu besprechen.

Im jeweils dreiwöchigen Rhythmus folgen weitere Treffen im Sibyllenbad – mit dem (erhofften) Ergebnis, dass alle Teilnehmer/in-

nen am Ende der RUNDSCHAU-Fett-weg-Aktion“ in drei Monaten ihr Gewicht um einige Kilos erleichtert haben.

Ziel beider Abnehm-Varianten ist es, dass nach diesen drei Monaten mit fachkompetenter Begleitung jeder selbst in der Lage ist, sein Idealgewicht zu erreichen, zu halten und auf Dauer schlank zu bleiben.

Um den Ehrgeiz zum sinnvollen Abnehmen noch ein wenig mehr anzustacheln, gibt es „als Belohnung“ schöne Preise zu gewinnen: Unter allen Teilnehmern/innen unserer „Fett-weg-Aktion“ werden zweimal zwei Gutscheine für einen vierstündigen Aufenthalt im BadeTempel und im Bewegungsbad des Sibyllenbades verlost, gespendet vom Kurmittelhaus Sibyllenbad.

Thomas Schießl, Inhaber des Fitness-Studios „Fit 24“ in Weiden, spendiert als Preis einen Halbjahres-Vertrag für das Training in seinem Fitness-Studio.

Wer jetzt Lust bekommen hat und mitmachen möchte, kann sich per Post, Fax oder E-Mail (ubaumer@mz.donau.de) bei uns bewerben unter:

RUNDSCHAU
Stichwort: Fett weg!
Hochstraße 21
92673 Weiden

Einsendeschluss ist Dienstag, 11. März. Nicht vergessen: Geben Sie unbedingt Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie als Teilnehmer/innen telefonisch erreichen und über den zeitlichen Rahmen der Aktion informieren können! Und vermerken Sie bitte bei Ihrer Bewerbung, an welcher „RUNDSCHAU-Fett-weg-Aktion“ Sie teilnehmen wollen:

Fitness-Studio „Fit 24“, Weiden
oder

„Schlank für immer“ mit Sabine Brindl im Sibyllenbad.

Alle Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass die RUNDSCHAU die Aktionsteilnehmer/innen in Wort und Bild begleitet. Die zu gewinnenden Sachpreise können nicht in bar ausbezahlt werden. Na dann, auf geht's: Lassen wir die Pfunde purzeln mit der kostenlosen „RUNDSCHAU-Aktion Fett weg!“ Wir freuen uns auf viele, motivierte TeilnehmerInnen!

17 Kilo abgenommen

Sabine Brindl ist der lebende Beweis, dass es geht

Weiden/Neualbenreuth (ub). „Ich selbst hatte 20 Jahre lang Gewichtsprobleme und bin jetzt 17 Kilogramm leichter als zu meiner Höchstgewichtzeit“, berichtet Sabine Brindl, die alle Teilnehmer/innen bei unserer RUNDSCHAU-Fett-weg-Aktion im Sibyllenbad begleiten wird. Seit 1999 hält Sabine Brindl ihr Idealgewicht – und seitdem hält sie zum Thema „Schlank für immer“ Kurse, Vorträge und Seminare, auch Heil-Fasten-Wochen.

Sabine Brindl ist Seminar- und Fastenleiterin, seit 2001 auch im Sibyllenbad. Die 36-jährige Burglengenfelderin hat eine Ausbildung zur Technischen Assistentin der Pharmazie absolviert. In ihrer Berufsausbildung war Ernährungsberatung ein festes Unterrichtsfach.

„Jedoch ist mir aufgefallen, dass gerade der Ernährungslehrer die meisten Gewichtsprobleme hatte. So hielt ich es für möglich, dass Wissen zur Ernährung alleine nicht ausreicht, um schlank und fit zu sein“, berichtet sie.

Seit 1994 ist Sabine Brindl nebenberuflich selbstständig, ihre Spezialgebiete sind unter anderem Autogenes Training und Meditation. 1998 erarbeitete sie das Thema „Schlank für

immer“ und versuchte die von ihr ausgearbeiteten Techniken zunächst an sich selbst. Das Ergebnis: Sabine Brindl reduzierte ihr Gewicht um 17 Kilogramm! Sabine Brindl beschäftigt sich mit mentaler Fastenfor- schung. „Das heißt, ich schau mir genau an, was im Kopf von Leuten mit Gewichtsproblemen im Gegensatz von natürlich Schlanken abläuft. Und diese Ergebnisse, kombiniert mit spielerisch einfachen und gleichzeitig hoch-effektiven mentalen Methoden, lehre und übe ich mit meinen Seminarteilnehmern.“

Thomas Schießl, 32 Jahre jung, ist Chef des Fitness-Studios „Fit 24“ in Weiden. Höchstwahrscheinlich ab März wird ihm ein weiterer Trainer zur Seite stehen. Thomas Schießl führt jeden neuen Kunden persönlich in die Handhabung der Fitness-Geräte und in effektives Training je nach individuellem Wunsch ein. „Die einen wollen gezielt an bestimmten Problemzonen abnehmen, andere legen Wert auf Körperstraffung“, berichtet er. Trainingstermine können sich die Kunden im Fitness-Studio Schießl selbst aussuchen. Und Thomas Schießl gibt jederzeit kompetente Beratung mit Tipps und Anregungen zum richtigen Umgang mit den Fitness-Geräte.