

# FIT • INFO

**FITCENTER**  
HALLEIN ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben

INFO.ZEITUNG DES FITCENTER HALLEIN

[WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT](http://WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT)



-26KG



-19KG

**WIR HABEN  
ES GESCHAFFT!**

Lesen Sie die Erfolgsgeschichte  
auf Seite 4.

# ABNEHM WOCHEN®

## JETZT ANMELDEN!



# DIE ABNEHMWOCHEN®

## SIE SIND WIEDER DA.



„Training und Ernährung. Zwei Faktoren die eine perfekte Synergie ergeben und einen langfristigen Nutzen für Gesundheit und Figur bewirken. Derzeit in Mode gekommene Schlankprogramme, wie zB. Stoffwechselkuren oder Intervallfasten, haben ein Ablaufdatum!“

**IHR PLUS**  
ZU DEN  
ABNEHMWOCHEN

- + Betreuung durch Top-Trainer
- + Gerätevielfalt
- + Slim Belly und Slim Legs
- + umfangreiches Kursprogramm
- + Wellnessbereich
- + Kinderbetreuung

Seit mittlerweile 18 Jahren geben wir mit unseren ABNEHMWOCHEN Menschen die Möglichkeit, einfach, gesund und langfristig abzunehmen. Sie wurden in dieser Zeit zum besten Betreuungssystem, das alle begeistert, mitreißt und motiviert.

Das belegen die jährlich steigenden Teilnehmerzahlen, die unbeschreiblichen Erfolge und die Tatsache, dass immer mehr Fachmagazine über das einzigartige Betreuungskonzept berichten.

### IHR ZIEL – UNSER AUFTRAG

Wir nehmen den Auftrag, die ABNEHMWOCHEN Jahr für Jahr zu einem perfekten Betreuungskonzept zu machen, sehr ernst. Wir wissen, dass der Kampf mit dem Übergewicht und den damit verbundenen gesundheitlichen Herausforderungen eine enorme Belastung für viele Menschen ist. Ihnen hilft keine Diät, kein Hungern und keine sportlichen Höchstleistungen, die übergewichtigen Personen mehr schaden als guttun.

Der richtige Ansatz ist, dass man das System Mensch in Hinblick auf seine Energieverwertung, Stoffwechselfähigkeit und die Hormonstruktur versteht. Dass man Einblick in die Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel hat und weiß, wie man RICHTIG Gewicht verliert!

### KEINE DIÄT – KEIN JOJO EFFEKT

Versteht man die Funktion des Körpers bei der Energieverwertung, hat man einen Einblick in die Struktur des Fettstoffwechsels, wird das Abnehmen von überschüssigem Körperfett zum Selbstläufer. Der Körper reguliert sich selbst, er verbrennt das Zuviel an Körperfett, wenn man ihm mit zwei Bausteinen die Möglichkeit dafür gibt:

RICHTIGES Muskeltraining und RICHTIGE Ernährung. Der motivierende Startvortrag, der das Herzstück der ABNEHMWOCHEN ist, vermittelt diese Einblicke und bringt auf ein-

fache Art Verständnis für unser Körpersystem. Ein Großteil der Teilnehmer erreicht dabei den sogenannten AHA-Effekt. Mit einem unvergleichlichen Betreuungssystem über acht Wochen ist es dann kinderleicht, Ihr Zielgewicht zu erreichen und dauerhaft schlank zu bleiben.

### ABNEHMWOCHEN-AUCH FÜR DIE GESUNDHEIT

Die richtige Ernährung in Verbindung mit einem gezielten Training hat enorme gesundheitliche Vorteile: Senkung des Blutdrucks, der Blutzucker- und Blutfettwerte und auch Gelenks- und Wirbelsäulenprobleme kann man in den Griff bekommen.

Die ABNEHMWOCHEN wurden dadurch in den letzten Jahren auch zu Gesundheitswochen, die vielen Menschen eine unglaubliche Verbesserung ihrer Lebensqualität brachten. Erfolge, die beflügeln, die motivieren und auch Sie anspornen sollen, heuer bei den ABNEHMWOCHEN zu starten!

### TOP ANGEBOT

Wir haben wieder ein Paket geschnürt, das durch ein höchstes Maß an Betreuung im Trainings- und Ernährungsbereich unschlagbar ist. Zu einem top Preis- Leistungsverhältnis, erhalten Sie außerdem noch eine Gutschrift über 99 Euro, für Ihre weitere persönliche Betreuung nach den acht Abnehmwochen im Fitcenter Hallein.

Nutzen Sie die ABNEHMWOCHEN für Ihre ganz persönliche Erfolgsgeschichte und genießen Sie das neue Fitcenter Hallein in vollen Zügen, um mehr vom Leben zu haben.

In diesem Sinne  
Es ist nicht Fitness – es ist LEBEN!  
Manfred Petautschnig

### INHALT

- 2 EDITORIAL
- 4 ZWEI ERFOLGS-STORIES
- 6 ABNEHMWOCHEN
- 8 SLIM BELLY

### f INFOS

zu unseren  
Abnehmwochen  
täglich auf unserer  
Facebook-Seite:  
[www.facebook.com/  
fitcenter.hallein](http://www.facebook.com/fitcenter.hallein)



# ZWEI ERFOLGSSTORIES

# DER ABNEHMWOCHEN®

Nach dem großen Startvortrag, der das „Herzstück“ der ABNEHMWOCHEN ist, wird die intensive Betreuung im Ernährungs- und Trainingsbereich fortgesetzt.



Krafttraining ist der Schlüssel zum Erfolg. Falsch ist die Annahme, dass Frauen damit männliche Muskelmasse aufbauen. Caroline weiß mittlerweile, dass nur im Muskel Körperfett verstoffwechselt wird.

Caroline hatte massive Rückenbeschwerden. Therapeutische Elemente im Trainingsplan sind dabei genauso wichtig wie die Erklärung der körperlichen Strukturen. So sieht richtige Betreuung aus.



Die Körperanalyse ist ebenfalls ein wichtiges Betreuungstool. Nur so sieht die Trainerin, wie die Ernährung und der Trainingsplan aufgebaut werden müssen.

Ausdauertraining lässt das Herz arbeiten und sollte nach dem Krafttraining absolviert werden. Mit der SLIM LEGS wird Körperfett an Beinen, Po & Hüfte gezielt abgebaut. An den modernsten Geräten, mit TV und Internet macht's doppelt Spaß.



## CAROLINE STADLBAUER

- 26 KG / - 29 CM BAUCHUMFANG /  
- 15 % KÖRPERFETT

Caroline, dein Ergebnis ist mehr als beeindruckend. Was war dein Auslöser bei unseren ABNEHMWOCHEN zu starten?

Der Klassiker – meine Unzufriedenheit mit der Figur und dem Gewicht. Ich versuchte alles Mögliche, aber langfristig funktioniert hatte nichts. Und dann kamen auch noch gesundheitliche Beschwerden dazu. Ich hatte ständig Rückenschmerzen. Mein Arzt meinte, dass der Auslöser eine zu schwache Muskulatur sei und ich etwas ändern sollte. OK dachte ich, dann musst du jetzt etwas tun und meldete mich bei euch an. Und das war definitiv meine beste Entscheidung!

Wie war dein Einstieg und wie ging es dir in den 8 Wochen?

Einfach perfekt! Ich begann bereits vor den ABNEHMWOCHEN und verlor in dieser Zeit bereits 8 kg. Dann kam der Startvortrag und in meinem Kopf hat es „klick“ gemacht. Ich dachte immer, dass man hungern oder eine Diät machen muss, um abzunehmen und plötzlich sollte ich mehr essen als zuvor. Was soll ich sagen – es funktioniert! Bei den 8 ABNEHMWOCHEN gingen weitere 18 kg runter! Die Vermittlung aller Vorgänge bei der Körperfett- und Gewichtsreduktion war so gut erklärt, dass man danach wusste, wie der Körper funktioniert und Diäten oder Fasten der falsche Weg sind.

Die Ernährung ist das Eine, aber auch das Krafttraining ist ein wichtiger Teil – oder?

Ja absolut. Ich weiß das jetzt, doch viele gehen davon aus, dass Krafttraining nur etwas für Männer ist. Das ist falsch! Mein Plan wurde gleich für eine verbesserte Rumpfstabilisation erstellt und so abgestimmt, dass auch meine Ziele im Figurtraining miteinbezogen wurden. Die Figur formte sich, das Körperfett wurde weniger und der Zeiger auf der Waage ging stetig nach unten. Meine Motivation wurde dadurch immer größer!

Stichwort SLIM BELLY. Der war ja auch für dich die „Wunderwaffe“ schlecht hin!

Genau! Ich hätte mit diesem enormen Ergebnis nie gerechnet, meine Taille wurde von Woche zu Woche schmaler und die unliebsamen Fettpölsterchen immer weniger. Für Außenstehende kaum vorstellbar, aber wenn man die Erklärungen beim Vortrag bekommt, versteht man die Funktion. Jetzt weiß ich auch warum der SLIM BELLY nur in Kombination mit dem Krafttraining funktioniert.

Wie fühlst du dich jetzt und welchen Rat hast du für Damen mit Figur- oder Gewichtsproblemen?

Ich fühle mich nicht nur wie ein neuer Mensch, ich habe ein völlig neues Leben erhalten. Ich bin fit, meine Rückenbeschwerden haben sich in Luft aufgelöst und ich fühle mich jetzt einfach glücklich in meiner Haut! Mein Rat an alle Damen ist es, die Chance zu nutzen, jetzt mit den Abnehmwochen und dem SLIM BELLY oder der geniale SLIM LEGS zu starten!

## WOLFGANG KOPITAR

- 19 KG / - 33 CM BAUCHUMFANG /  
- 11 % KÖRPERFETT

Wolfgang, du warst eigentlich skeptisch gegenüber Fitness Studios. Warum?

Ja. Ich bin begeisterter Biker und habe jahrelang nur im Freien trainiert. Ich dachte immer, dass Fitness Studios „Muckibuden“ sind die ich nicht brauche. Meine Frau, die schon seit Jahren bei euch Mitglied ist, hat mich dann überredet zu starten, wofür ich ihr heute dankbar bin.

Und was war dann bei dir der Auslöser bei den ABNEHMWOCHEN mitzumachen?

Ich war einfach zu schwer. Ich dachte immer, dass ich weiß was ich tun muss um abzunehmen. Aber leider funktionierte es nicht so richtig, bzw. habe ich das verlorene Gewicht gleich wieder zugenommen. Bei den ABNEHMWOCHEN lernte ich was der Grund dafür ist. Ich hatte zu wenig gegessen und nie auf die richtige Aufteilung von Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett in der Nahrung geachtet. Dass der Schlüssel zum Erfolg das Krafttraining ist, hätte ich vorher auch nie gedacht.

Bei dir ging das Gewicht ja schnell nach unten. Was ist deiner Meinung nach der Grund, dass es mit den Abnehmwochen so schnell und einfach funktioniert?

Beim Startvortrag bekommt man einen perfekten Einblick in den menschlichen Körper. Man versteht durch die einfachen aber ausführlichen Erklärungen was im Körper vorgeht. Für mich war das die Grundlage des Erfolges! Die super Betreuung im Training und bei der Ernährung, in Verbindung mit dem genialen SLIM BELLY, machen dann den Rest!

Vom SLIM BELLY bist du ja besonders begeistert – oder?

Stimmt, einfach faszinierend wie das „Ding“ funktioniert! Ich verlor Gewicht und Bauchumfang vom ersten Tag an. Meine Hosen wurden immer weiter! Ich mache ihn auch jetzt nach den Abnehmwochen noch regelmäßig!

Dich plagten jahrelange Rücken- und Knieprobleme. Wie geht es dir jetzt damit?

Beide Beschwerden haben sich in Luft aufgelöst. Die Begründung liegt eindeutig im Krafttraining. Eine perfekte Trainingsplanung brachte eine rasche Besserung und mit der Zeit war nichts mehr zu spüren. Dafür bin ich euch extrem dankbar!

Was gefällt dir am Fitcenter Hallein?

Die Vielfalt begeistert mich. Neben der Betreuung im Trainingsbereich, bei der Ernährung oder Gesundheitsthemen, schätze ich besonders die Kurse. Es ist einfacher, wenn man in der Gruppe eine Spinningeinheit absolviert, oder bei den Pump Kursen von den Trainerinnen motiviert wird, als alleine zu trainieren.

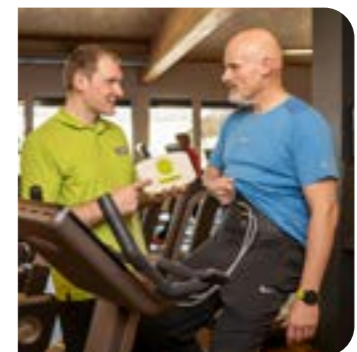
Dein Fazit?

Das Fitcenter Hallein hat mein Leben verändert. Ich bin mit 53 fitter, vitaler und gesünder als mit 40! Außerdem ist es mit keinem anderen Fitnessstudio vergleichbar. Das Team, die Betreuung und die Ausstattung sind einfach einzigartig!



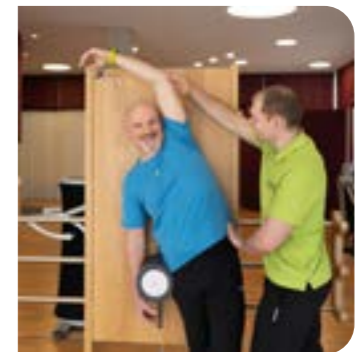
Der Trainingsplan wurde genau auf die Bedürfnisse und Ziele für Wolfgang abgestimmt. Die Trainingssteuerung erfolgt immer individuell und wird laufend angepasst.

Cardiogeräte die begeistern! Alle Fernsehprogramme, Internet, Skype und viele weitere technische Tools lassen das Herz-Kreislauftraining nie langweilig werden. „Das ist Motivation pur!“ sagt Wolfgang.



Den „Joker“ und Bauchkiller SLIM BELLY wählte Wolfgang von Anfang an. Mit 33 cm Umfangsverlust am Bauch hätte er nie gerechnet. Die Wirkung ist genial!

Das umfangreiche Kursprogramm ist ein Mehrwert den man bei uns genießt. Als begeisterter Biker nutzt Wolfgang regelmäßig die Spinningkurse.



In unserem KÖRPERWERK bieten wir spezielle Geräte für ein gezieltes Muskellängentraining. Damit nimmt man Zug- und Druckbelastungen aus der Gelenks- und Wirbelsäulensruktur, was Schmerzen eliminiert.



# ...EIN EINZIGARTIGES BETREUUNGSSYSTEM

Jahr für Jahr starten wir mit unseren Abnehmwochen zur selben Zeit in den Frühling. Manche warten monatelang darauf, andere nehmen ganz selbstverständlich immer wieder daran teil und viele sehen in diesem Erfolgsevent ihre Chance, mit dem Fitnessstraining zu beginnen.

## WAS IST DAS EINZIGARTIGE DER ABNEHMWOCHEN?

Es geht dabei nicht um eine neue Wunderdiät, sondern einfach darum, jedem Teilnehmer die Funktion des Körpers, des Fettstoffwechsels und der hormonellen Strukturen in Verbindung mit einer gezielten körperlichen Aktivität zu vermitteln. Dabei dient der große Startvortrag, der wie ein motivierendes Seminar abgehalten wird, als Grundlage: fundierte Erklärungen zur Ernährung, den Vorgängen in unserem Organismus, dem Training – mit dem Unterschied zwischen Ausdauer- und Krafttraining beim Abnehmen – sowie zur richtigen Umsetzung all dieser Faktoren. Spannend, motivierend und vor allem logisch wird einfach erklärt, wie man richtig abnimmt. Und zwar Körperfett – und nicht nur Gewicht; darum geht's!

## AUSFÜHRLICHES INFOMATERIAL

Im Anschluss an den Vortrag erhalten alle Teilnehmer eine umfangreiche Broschüre, damit die Umsetzung noch einfacher wird und bei Unklarheiten nachgelesen werden kann. Jeder Teilnehmer bekommt nach dem ausführlichen Startvortrag einen auf den eigenen Körper abgestimmten Trainingsplan sowie einen speziell für den Stoffwechsel erstellten Ernährungsplan. Ziel ist es, den Fettstoffwechsel aus dem „Tiefschlaf“ zu holen und den Körper anzuregen, sein Fett zu verbrennen. Acht Wochen werden alle Teilnehmer intensiv betreut, im Training ebenso wie bei der Ernährung.



## ANHALTENDER ERFOLG

Nach den acht Wochen müssen lediglich einfache Regeln eingehalten werden, um den Fettstoffwechsel aufrecht zu erhalten. Keine Diät – nur die richtige Ernährung bringt den Erfolg, für den das professionelle Team im Fitcenter Hallein eine unvergleichliche Betreuung anbietet. Jedes Jahr setzen hunderte Teilnehmer das System der Abnehmwochen um. 2019 erreichten mehr als 200 Personen einen Gewichtsverlust von jeweils über 10 kg.

## GESUNDHEITS-VERBESSERUNGEN

Auch die positiven gesundheitlichen Auswirkungen begeistern von Jahr zu Jahr: Blutdrucksenkung, positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel oder Blutzuckersenkungen sind nur ein paar der Gesundheitsverbesserungen.

## DIE „JOKER“ SLIM BELLY UND SLIM LEGS

Unfassbar waren die Ergebnisse jener, die die Abnehmwochen 2019 mit dem SLIM BELLY oder den SLIM LEGS kombiniert haben. Im Schnitt nahm dabei jeder Teilnehmer 16 cm an Bauchumfang ab und mit den SLIM LEGS konnte eine Umfangsreduzierung von bis zu 41 cm erreicht werden!

IHR PLUS

MEHR ERFOLG DANK BESTER BETREUUNG



# ABNEHMWOCHEN®

## JETZT ANMELDEN!

### Anmeldeschluss:

**MONTAG, 2. MÄRZ 2020**

**STARTVORTRÄGE zu den Abnehmwochen wahlweise:**

- **Dienstag, 3. März 2020** um 19.00 Uhr oder
- **Donnerstag, 5. März 2020** jeweils um 10.00 Uhr und 19.00 Uhr

## TOP-ANGEBOT FÜR EINE BETREUUNG ÜBER 8 WOCHEN:

- Startvortrag „Richtiger Fettabbau“
- 2 verschiedene Ernährungspläne für jeweils 4 Wochen
- Umfangreiche Broschüre zur Umsetzung
- Individuelle Trainingsplanerstellung zum Abnehmen und Figurformen
- 8 Wochen Topbetreuung bei Trainings- und Ernährungsfragen inkl. laufender Infoblätter und 2 InBody Körperanalysen
- Nutzung sämtlicher Kurse und des Wellnessbereichs sowie der Kinderbetreuung inkludiert.

### MITGLIEDER:

ABNEHMWOCHEN KLASSIK bei bestehendem Trainingsplan: nur € 99,- mit SLIM BELLY/SLIM LEGS\*: Aufpreis nur € 19,90/Woche (159,- für 8 Wochen)

### EXTERNE PERSONEN:

ABNEHMWOCHEN KLASSIK: NUR € 319,- mit SLIM BELLY/SLIM LEGS\*: Aufpreis nur € 19,90/Woche (159,- für 8 Wochen)

**+99 EURO GUTSCHRIFT** für eine Mitgliedschaft

**RUFEN SIE GLEICH AN: 06245.81324**

\*Hose aus Hygienegründen im Kauf

## DAS SAGEN DIE TEILNEHMER VOM VERGANGENEN JAHR:

**FRANZ ZEINTLINGER**  
- 13 kg Körpergewicht

„Meine Tochter hatte es vor ein paar Jahren geschafft, mit dem Konzept der Abnehmwochen ihr Leben zu verändern. Mach mit sagte sie und siehe da – es hat funktioniert! Ich bin fitter, vitaler, es fällt einfach alles leichter. Mir macht das Training Spaß, ich fühle mich wohl und habe seither eine Lebensqualität, die ich nicht mehr missen möchte!“



**MARTINA HEIMENDAHL**  
2 Kleidergrößen weniger!

„Ich wollte fitter werden und meine Figur verbessern. Beides ging mit den Abnehmwochen blitzartig. Der Startvortrag war entscheidend für das Verständnis, die top Betreuung für das perfekte Training und die SLIM LEGS für die Umfangreduktion dort wo ich sie wollte! In 8 Wochen waren 5 % Körperfett und 41 cm Umfang weg!“



**GERHARD MITTERLECHNER**  
- 9 kg Körpergewicht

„Ich startete bei den Abnehmwochen, da ich mit jahrelangem Ausdauertraining nicht den gewünschten Erfolg erreichte. Seit dem Startvortrag weiß ich auch warum! Ich hatte zu wenig gegessen und das für den Fettstoffwechsel so wichtige Krafttraining vollkommen unterschätzt. Ich bin jetzt fitter, vitaler und kenne keine Müdigkeitserscheinungen mehr!“



# DIE ABNEHMWOCHEN<sup>®</sup>

## MIT DEN FIGURFORMERN SLIM BELLY UND SLIM LEGS

GEZIELT DIE PROBLEMZONEN BEKÄMPFEN MIT DEM AIRPRESSURE-BODYFORMING-KONZEPT. VON MEDIZINERN EMPFOHLEN.

Sie sind die „Joker“ bei den Abnehmwochen und garantieren mindestens 10 cm weniger Bauchumfang bzw. bis zu 30 cm Umfangsreduktion an Po und Oberschenkeln! Daher starten fast alle Teilnehmer ihre Abnehmwochen mit den Erfolgsgaranten SLIM BELLY oder den SLIM LEGS\*. Die 6-fach höhere Körperfettreduktion durch das System ist wissenschaftlich bewiesen!

Die drei Faktoren - Ernährungsplan, der individuelle Trainingsplan und das SLIM-BELLY-/SLIM-LEGS-System, ergeben den erfolgreichen Synergieeffekt! Sie erreichen dadurch eine Körperfettreduktion genau an Ihren Problemzonen.



- + 6-FACH HÖHERE FETTREDUKTION
- + STRAFFERES GEWEBE
- + SCHÖNERE HAUT

GLEICH ANMELDEN  
06245-81324

Das Fitcenter Hallein bietet Ihnen exklusiv bei den Abnehmwochen ein sensationelles Angebot zu einem unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis für dieses Paket. Buchen Sie den „Abnehmurbo“ für nur € 19,90 pro Woche gleich dazu. Sie müssen nur noch entscheiden, ob Sie die Umfangsreduktion eher am Bauch oder am Po und den Oberschenkeln wünschen. Unser Team berät Sie gerne. Mehr Infos gibt es direkt im Fitcenter Hallein.

**slimbelly<sup>®</sup>**  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

**slimlegs<sup>®</sup>**  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

\*Hose aus Hygienegründen im Kauf



ANIKA PFEIFFENBERGER:  
- 8,5 KG / - 23 CM UMFANG / - 9% KÖRPERFETT

„Ich bin begeistert! Figurformung, Hautbildverbesserung und die Reduktion an Körperfett sind beeindruckend. Die SLIM LEGS ist einfach das perfekte „Ding“ und in Kombination mit dem Krafttraining unschlagbar! Ich fühle mich im Fitcenter Hallein super aufgehoben, die Betreuung ist perfekt und das Team extrem kompetent und immer für einen da!“



Kletzlgutweg 6 • 5400 Hallein  
Telefon 06245-81324

[WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT](http://WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT)

**FITCENTER**  
HALLEIN ●●●●

join us on facebook

[www.facebook.com/fitcenter.hallein](http://www.facebook.com/fitcenter.hallein)

es ist nicht Fitness • es ist Leben