

# 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)

## DIE NEUEN **ABNEHMWOCHE**<sup>®</sup>

### JETZT ANMELDEN!



**DIE NEUE  
GERÄTE-AUSSTATTUNG**

einzigartig & innovativ



# DIE NEUEN ABNEHMWOCHEN®

Mit jedem Jahr wurde mir mehr und mehr bewusst, wie wichtig die ABNEHMWOCHEN für jene Menschen sind, die mit Übergewicht und den daraus resultierenden gesundheitlichen Beschwerdebildern zu kämpfen haben, weshalb ich sie verbessern und zu jederzeit umsetzbar machen wollte. Sie wurden zu einem in der Fitnessbranche einzigartigen Erfolgsevent, mit einem in dieser Form unerreichtem Beratungs- und Betreuungssystem.

## NEU UND NOCH BESSER

Jetzt haben wir die ABNEHMWOCHEN reformiert und mit dem Buch den Startvortrag ersetzt. Der Vorteil dabei ist, dass du die Wissensvermittlung über alle Vorgänge in deinem Körper, die wirkliche Funktion des Fettstoffwechsels, und alle relevanten Themen zur Ernährung und dem Training, immer bei dir hast. Es liefert auch sämtliche Antworten, warum dir Diäten, Fasten oder Intervallfasten, mehr schaden als guttun. Das Buch beinhaltet auch einen Gesundheitsratgeber zu den vielen Themen der sogenannten Zivilisationskrankheiten und ist dein Garant zu einem nachhaltigen, gesunden Lifestyle.

## JETZT ANMELDEN

Ich freue mich auf die heurigen ABNEHMWOCHEN und auf die vielen Erfolge unserer Teilnehmer, zu denen auch du gehören kannst. Melde dich einfach an und genieße den neuen, umfangreichsten und innovativsten Gerätepark.

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

## OHNE DIÄT ZUR WUNSCHFIGUR

Das richtige Abnehmen ist so einfach, einen geringen Körperfettanteil zu halten genauso, vorausgesetzt man weiß, wie es geht. Und genau dafür sind die ABNEHMWOCHEN da. Es ist unsere Aufgabe, dich dabei zu begleiten und gemeinsam mit dir dein Wunschziel zu erreichen. Der SLIM BELLY und die SLIM LEGS, die es exklusiv nur bei uns gibt, sind seit Jahren das Geheimnis vieler Teilnehmer, die damit enorme Umfangreduktionen erreicht haben. Mehr dazu auf Seite 8.

## DIE ERFOLGSGESCHICHTEN

Die Erfolge begeistern seit über 2 Jahrzehnten tausende Teilnehmer und bestätigen jedes Jahr aufs Neue die 100%ige Erfolgsgarantie! Stellvertretend für die vielen Erfolgsgeschichten, erzählten uns Verena und Christian auf Seite 4 und 5, was sie mit den ABNEHMWOCHEN im Vorjahr geschafft haben.

Wir läuten eine neue Ära der ABNEHMWOCHEN ein. Mit dem neuen Buch als umfangreiches Betreuungstool und informatives Nachschlagewerk, bekommen sie nach 23 Jahren einen „Hauptdarsteller“, der dein Leben nachhaltig verbessern wird.



## DER NEUE GERÄTEPARK

Ein Trainingsangebot, das umfangreicher nicht sein kann, erreichte Ende Jänner mit einem kompletten Gerätetausch eine neue Dimension. Zu den Cardiogeräten, die im Design, den wertigen Materialien und innovativster Technologie, alles Bisherige in den Schatten stellen, gesellen sich Kraftgeräte der neuesten Generation. Dazu kommt eine Vielfalt und Anzahl an Geräten, die dir kein anderer Fitnessclub bietet!



### INHALT

- 2 EDITORIAL
- 4 ZWEI ERFOLGSSTORIES
- 6 ABNEHMWOCHEN
- 8 SLIM BELLY

### INFOS

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



**DEIN PLUS**  
ZU DEN  
ABNEHMWOCHEN

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



# ZWEI ERFOLGSSTORIES DER ABNEHMWOCHEN®

## VERENA REISAUS

- 27 KG / - 40 CM UMFANGVERLUST



Das neue Buch, das nicht nur alle Infos zum richtigen Abnehmen beinhaltet, ist ein Nachschlagewerk für alle Funktionen der Fettverbrennung, Figurformung und zu vielen Gesundheitsthemen.



Krafttraining ist der Schlüssel zum Erfolg bei der Körperfettreduktion und allen Gesundheitsverbesserungen. Die richtige Trainingsplanung ist dabei aber entscheidend. Wir haben die Spezialisten dafür!



Das umfangreiche Kursangebot ist ein Mehrwert, den man bei uns genießt. Egal ob Yoga, Wirbelsäulengymnastik oder Spinning und Pump – wir haben alles im Programm.



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



Die SLIM LEGS ist DER Geheimtipp für die Figurformung. Die punktgenaue Umfangreduktion an Beinen, Po & Hüfte, bringt in Verbindung mit dem Training unglaubliche Ergebnisse! Das Hautbild verbessert sich bereits ab der ersten Anwendung.

Verena, dein Ergebnis ist beeindruckend! Was war für dich der Auslöser, bei unseren ABNEHMWOCHEN zu starten?

Ich habe vor einem Jahr den Entschluss gefasst abzunehmen. Nicht irgendwie, sondern gezielt und richtig! Ich begann schon vor den ABNEHMWOCHEN mit dem Training im Fitcenter Hallein und fühlte mich vom ersten Tag an wohl. Außerdem konnte ich hier meinen kleinen Sohn in die Kinderbetreuung geben, was für Mütter einfach perfekt ist!

Wie ging es dann weiter?

Das Programm der ABNEHMWOCHEN veränderte schlagartig mein Leben. Die Informationen über die richtige Ernährung und die ganzen Zusammenhänge waren für mich so schlüssig, dass ich sofort wusste, dass das alles Hand und Fuß hat. Die Ernährungspläne sind einfach umzusetzen und durch die perfekte Betreuung im Trainingsbereich spürt man sofort eine Veränderung. Man konnte direkt zusehen, wie mein Körper von Woche zu Woche besser in Form kam. 10 kg waren sofort weg. Jetzt, ein paar Monate nach meinem Start, sind es unglaubliche 27 kg!

Wie reagierte dein Umfeld?

Meine Eltern leben in München und wir sehen uns ca. einmal im Monat. Da war natürlich mein Gewichtsverlust und meine Veränderung für sie umso gravierender. Ich verlor jede Woche an Gewicht, was mein ganzes Erscheinungsbild und meine Ausstrahlung positiv veränderte.

Insgesamt habe ich meine Kleidergröße von 44 auf 34 gesenkt und mit 27 kg weniger, meinen Körperfettanteil halbiert! (Anm.: von 39,2% beim Start, auf 21,5%)

Stichwort SLIM LEGS – welche Erfahrung hast du damit gemacht?

Mein absolutes „Lieblingsding“! Sie wirkte vom ersten Tag an genau an den Problemzonen. Ich dachte mir – endlich ein System, das dich genau dort abnehmen lässt, wo du es willst. Auch das Hautbild veränderte sich zusehends und gibt trotz Veranlagung, der Cellulite keine Chance!

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

Ich bin ein neuer Mensch, habe mehr Energie, mehr Kraft und eine Lebensqualität, die ich nicht mehr missen möchte! Ich kann nur allen empfehlen, bei den ABNEHMWOCHEN mitzumachen und das tolle Programm genau so umzusetzen, wie es einem mit der perfekten Betreuung vermittelt wird!



## CHRISTIAN TANZBERGER

- 12 KG / - 25 CM BAUCHUMFANG



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

Christian, erzähle uns von deiner Erfolgsgeschichte. Was hat dich bewegt mit den ABNEHMWOCHEN bei uns zu starten?

Wie die meisten, habe auch ich alles versucht um abzunehmen und bin von einer Diät in die andere geschlittert. Man kennt das ja: zunehmen, abnehmen - ein ständiges Auf und Ab! Dann habe ich die Werbung der ABNEHMWOCHEN am Handy gesehen – ich lag auf der Couch und dachte, jetzt melde ich mich an!

Wie ging es dir dann mit deinem Start bei uns?

Ich war vom ersten Tag an beeindruckt über die perfekte Betreuung. Die gesamten Erklärungen, wie das gesunde und nachhaltige Abnehmen richtig funktioniert, faszinierten mich und brachten mir auch die Antworten, warum Fasten oder Diäten nie funktionieren können. Bereits nach 2 Wochen kam das erste Erfolgserlebnis, die Kilos purzelten und meine Hosen wurden weiter und weiter.

Wie hat sich dein Leben durch die ABNEHMWOCHEN verändert?

Ganz einfach, ich bin mit 54 Jahren fitter und vitaler als mit 40! Ich hätte nie gedacht, was ein regelmäßiges Krafttraining bewirkt, wie sich die Lebensqualität zum Positiven ändert und welche Vorteile man dadurch hat.

Was meinst du damit?

Gesundheitlich. Rückenschmerzen lösen sich in Luft auf, kleine Wehwehchen verschwinden, man wird beweglicher, hat mehr Energie – es verbessert sich einfach alles und hat durch das Training seine ganz persönliche Gesundheitsversicherung!

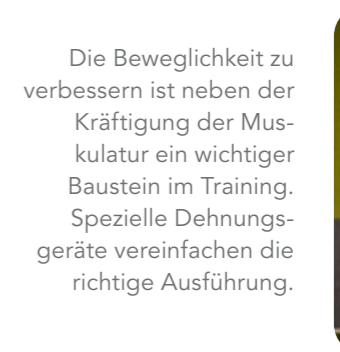
Vom SLIM BELLY bist du ja besonders begeistert – oder?

Ja - einfach unglaublich! Hätte mir das vorher wer erzählt, hätte ich es nicht für möglich gehalten. 25 cm Bauchumfang weniger in dieser kurzen Zeit schockte mich direkt – einige meiner Freunde sagten zu mir: „Jetzt wird es Zeit, dass du wieder zunimmst!“ (lacht).

Dein Fazit?

Es war die beste Entscheidung meines Lebens mitzumachen! Für mich gehört seit den ABNEHMWOCHEN das Training und das Fitcenter Hallein zum Leben dazu. Es ist neben der modernen Ausstattung, den umfassenden Möglichkeiten und der daraus resultierenden Motivation, vor allem die Betreuung und die Atmosphäre, die es so einzigartig machen!

Für alle die richtig, gesund und nachhaltig abnehmen wollen: meldet euch an, ihr werdet wie ich und die vielen anderen begeisterten Teilnehmer nur davon profitieren. Für eure Gesundheit und für eure Lebensqualität!



Die Beweglichkeit zu verbessern ist neben der Kräftigung der Muskulatur ein wichtiger Baustein im Training. Spezielle Dehnungsgeräte vereinfachen die richtige Ausführung.



Durch dem SLIM BELLY wird gezielt um die Körpermitte Fett abgebaut. Bei Christian waren es 25 cm an Umfangverlust am Bauch!



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



Abwechslung im Training ist ein wesentlicher Motivations- aber auch Erfolgsfaktor. Die Vielfalt an unterschiedlichsten Trainingsgeräten ist im Fitcenter Hallein einzigartig.



# MIT DEN ABNEHMWOCHEN ZUM ERFOLG!

Jahr für Jahr starten wir mit unseren ABNEHMWOCHEN zur selben Zeit in den Frühling. Manche warten monatelang darauf und viele sehen in diesem Erfolgsevent ihre Chance, mit dem Fitnessstraining zu beginnen.

## WAS SIND DIE 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. Die ABNEHMWOCHEN bleiben dabei bewusst ein Betreuungssystem, bei dem **Menschen mit Menschen** arbeiten und die Dienstleistung dabei nicht durch unpersönliche digitale Systeme ersetzt wird.

## DIE BETREUUNG

Wir nehmen dabei den Auftrag, die ABNEHMWOCHEN jedes Jahr zu einem perfekten Betreuungssystem zu machen, sehr ernst, da wir wissen, dass die Sorgen mit dem Übergewicht und den damit oft verbundenen gesundheitlichen Herausforderungen, für viele eine große Belastung sind. Intervallfasten, Crashdiäten, Kalorien tracken, oder Influencern zu folgen, die ohne fundierte Grundlagen einfach nur Diätformen und falsche Trainingstipps verbreiten, führen in eine Einbahnstraße. Bei den ABNEHMWOCHEN betreuen wir dich individuell und arbeiten gemeinsam mit dir an deinem Wunschziel. **2 Ernährungspläne** liefern dir die Grundlage als Hilfe für den Alltag. Der Erste für 3 Wochen zur Stoffwechselaktivierung und der Zweite für die Einleitung deiner großen Veränderung. Die erreichst du mit dem fundierten Wissen, das du einerseits über die Betreuung bekommst und andererseits über das neue Buch der ABNEHMWOCHEN.

## 6 WOCHEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Der daraus resultierende **Erfolg ist nachhaltig** und bewirkt keinen JoJo Effekt. Die vermittelte Form des Krafttrainings richtet sich nach deinem Ziel, deinem derzeitigen körperlichen Ist-Zustand und deinen eventuellen

gesundheitlichen Beschwerdebildern. Egal wie alt, wie fit oder unfit man ist, die ABNEHMWOCHEN sind **für jeden geeignet**. Nach den 6 Wochen intensiver Betreuung bist du mit allen Themen der Ernährung und dem Training so vertraut, dass du nie wieder ein Problem mit einem zu hohen Körperfettanteil oder Übergewicht haben wirst.

## SLIM BELLY & SLIM LEGS

Sie sind die Joker bei den ABNEHMWOCHEN und ermöglichen nicht nur eine zielgenaue und lokale Fettreduktion am Bauch, der Hüfte, den Oberschenkeln und am Gesäß, sie erhöhen den Fettstoffwechsel auch ganzheitlich. Im letzten Jahr war der **durchschnittliche Verlust an Bauchumfang 15 cm** mit dem SLIM BELLY und mit der SLIM LEGS konnten Ergebnisse bis **35 cm Umfangverlust** erreicht werden. Auch die damit erreichten **Hutbildverbesserungen** begeistern! Nachdem es in den letzten Jahren ausschließlich Teilnehmer gab, die die beiden grandiosen Systeme mitgenutzt haben, sind sie ab heuer ein fester Bestandteil der neuen ABNEHMWOCHEN.

## BEGEISTERUNG UND ERFOLGE

**Mehr als 100 Personen** erreichten 2024 einen **Gewichtsverlust von über 10 kg, 15 kg und mehr**, sind bei starker Übergewichtigen keine Seltenheit. Genau so wie Verbesserungen aller Gesundheitsparameter, zu denen Blutdruck- und Blutzuckersenkungen, oder eine Normalisierung der Cholesterinwerte gehören. Wir haben daher heuer ein besonderes Paket geschnürt, um allen Interessenten – und ab sofort zu jeder Zeit - die ABNEHMWOCHEN zu ermöglichen. Somit sind die neuen ABNEHMWOCHEN gekommen, um zu bleiben!



## TOP-ANGEBOT FÜR DEINE ABNEHMWOCHEN:

- **Deine persönlichen Termine:**
  - InBody-Analyse 1 inkl. Erklärungen
  - Trainergespräch & Trainingsplanerstellung inklusive Personaltraining zur Umsetzung
  - Zwischentermin mit Besprechung
  - Abschlusstermin mit Beratung und InBody- Analyse 2
- **Dein Paket zur Umsetzung:**
  - 2 Ernährungspläne
  - das Buch der ABNEHMWOCHEN
  - laufende Infoblätter
- **Deine umfangreiche zusätzliche Betreuung:**
  - im Trainingsbereich zum Abnehmen und Figurformen
  - fundierte Trainingsbetreuung bei allen Gesundheitsthemen
- **6 Wochen Mitgliedschaft ohne Bindung:**
  - kompletter Trainingsbereich
  - umfangreiches Kursprogramm
  - Wellnessbereich
  - Kinderbetreuung
- **6 Wochen SLIM BELLY ODER SLIM LEGS\***
  - Nutzung der Systeme zur punktgenauen Umfangreduktion für die 6 Wochen



\*Hose aus Hygienegründen im Kauf

## GESAMTPAKET FÜR NEUEINSTEIGER:

6 ABNEHMWOCHEN NUR 479,- EURO

**+99 EURO GUTSCHRIFT**  
für eine Mitgliedschaft

## PAKET FÜR MITGLIEDER:

6 ABNEHMWOCHEN NUR 249,- EURO\*\*

\*\*bei bestehendem Trainingsplan

**GLEICH ANRUFEN  
UND ANMELDEN:  
06245-81324**

## DAS SAGEN DIE TEILNEHMER DER LETZTEN ABNEHMWOCHEN:

**STEFAN TENGLER**  
- 10,5 kg / - 23 cm Bauchumfang

„Das Abnehmen als Ziel war ausschlaggebend, mich bei den ABNEHMWOCHEN anzumelden. Durch die einzigartige Betreuung wurde mir bewusst, dass das Training und die Ernährung viel mehr sind als nur ein Werkzeug, um ein paar Kilos zu verlieren. Wohlfühlen, Lebensqualität, Gesundheit! Und genau so ist es, ich bin vitaler, fühle mich von Woche zu Woche fitter und spüre die positiven Veränderungen jeden Tag. Ich bin begeistert vom Fitcenter Hallein, der Atmosphäre, der Ausstattung und vor allem von der Betreuung des gesamten Teams!“



**MATTHIAS GUMPOLD**  
- 22 kg / - 33 cm Bauchumfang

„Mein Übergewicht, die Rückenprobleme und meine mangelnde Fitness waren der Grund, mich bei den ABNEHMWOCHEN anzumelden. Das verlorene Gewicht ist ausschließlich Körperfett, genau an den Problemzonen, wodurch sich die Figur von Woche zu Woche verändert hat. Es ist unglaublich, wie punktgenau der SLIM BELLY seine Wirkung entfaltet und man bereits nach 2 Wochen sichtbare Ergebnisse erzielt. Ich habe 2 Hosengrößen verloren und bin fitter und vitaler als je zuvor!“



**JAQUELINE LANGASCHEK**  
- 8 kg / - 33 cm Bauchumfang

„Ich bin begeistert von den ABNEHMWOCHEN und überglücklich über meinen Erfolg! Es funktioniert genau wie beim Ersttermin erklärt. Das verlorene Gewicht ist ausschließlich Körperfett, genau an den Problemzonen, wodurch sich die Figur von Woche zu Woche verändert hat. Es ist unglaublich, wie punktgenau der SLIM BELLY seine Wirkung entfaltet und man bereits nach 2 Wochen sichtbare Ergebnisse erzielt. Ich habe 2 Hosengrößen verloren und bin fitter und vitaler als je zuvor!“



# DIE ABNEHMWOCHEN®

## MIT DEN FIGURFORMERN SLIM BELLY UND SLIM LEGS

Wir machen deine Problemzone zur Lieblingszone, erhöhen den Fettstoffwechsel um ein Vielfaches und reduzieren dabei punktgenau den Umfang – genau dort, wo du es willst!

### DER SLIM BELLY

Der Bauchgurt Slim Belly fördert während des Trainings die Durchblutung und den Fettstoffwechsel am Bauch. Punktgenau und gezielt. Vorausgesetzt, du absolvierst dein Krafttraining vor der Nutzung, damit du deinen Körper auf die lokale Fettverbrennung vorbereitest. Du wirst die angenehme Wechseldruckmassage lieben und den Effekt danach nicht nur spüren, sondern auch sehen!

### DIE SLIM LEGS

Nach dem selben System wie der SLIM BELLY funktioniert auch die SLIM LEGS, exklusiv für Damen. Körperfett wird an Po, Beinen und den Hüften gezielt verstoffwechselt und Cellulite eliminiert. Neben dem Effekt der garantierten Umfangreduktion bewirkt die Nutzung in Kombination mit dem Krafttraining eine deutliche Verbesserung des Hautbildes.

### 3 ELEMENTE ZUM ERFOLG

Der zielgerichtete Trainingsplan, die richtige Ernährung ohne Diät und die Nutzung des SLIM BELLY oder der SLIM LEGS ergeben eine Synergie mit unglaublicher Wirkung, die mit einer Fettabsaugung vergleichbar ist.



GLEICH ANMELDEN  
0 62 45 - 81 324

*slimbelly*®  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

*slimlegs*®  
by AIRPRESSURE BODYFORMING

DEIN  
ABNEHM-  
PLUS

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

EVA WALDMANN

- 8,5 kg / - 25 cm Umfangverlust

„Nach der Babypause startete ich wieder mit meinem Training im FITCENTER HALLEIN, um meine Figur zu verbessern und um wieder fitter zu werden. Bis zu den ABNEHMWOCHEN verlor ich schon etwas an Körperfett und Gewicht, war aber noch nicht zufrieden. Durch die Betreuung war mir sofort klar, warum man mit Diäten keinen Erfolg haben kann. Von da an wirkte die Kombination aus Training, Ernährung und der genialen SLIM LEGS einfach perfekt! Der Umfangverlust war von Woche zu Woche sichtbar und meine Fitness stieg stetig an. Ich fühle mich top und freue mich riesig über meinen Erfolg!“



Kletzlgutweg 6 • 5400 Hallein

Telefon 06245-81 324

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

join us on facebook

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

**FITCENTER**  
HALLEIN ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben