

FIT • INFO

INFO.ZEITUNG DES FITCENTER HALLEIN

**FITCENTER
HALLEIN** ● ● ●

es ist nicht Fitness • es ist Leben

WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT

Ø 2 KLEIDER-
GRÖSSEN
WENIGER!

-30 kg

Ø -15 CM
BAUCHUMFANG!

ES GEHT WIEDER LOS
ABNEHMWOCHEN®

JETZT ANMELDEN!

DEINE ABNEHMWOCHE

SIND AUCH GESUNDHEITSWOCHE

Die Motivation bei unseren ABNEHMWOCHE mitzumachen, ist von Teilnehmer zu Teilnehmer unterschiedlich. Selbstverständlich sagt das 6-Wochenprogramm alleine schon durch seinen Namen das aus, um was es den meisten Teilnehmern geht, aber im Laufe der Jahre und den damit verbundenen Erfolgen haben sich die ABNEHMWOCHE auch als Gesundheitswochen etabliert. Dazu gehört eine nachhaltige Senkung des Blutdrucks, der Blutzucker- und Cholesterinwerte, die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, sowie eine umfangreiche Verbesserung bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Die Figur zu verändern, Problemzonen zu beseitigen und das Hautbild zu verbessern, ohne zwingend an Körpergewicht abzunehmen, ist auch bei vielen Damen die Motivation, das Erfolgsprogramm umzusetzen.

DAS BUCH ZU DEN ABNEHMWOCHE

Mit dem neuen und begehrten Buch hast du ein umfangreiches Nachschlagewerk zur einfachen Umsetzung. 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 für einen nachhaltigen, gesunden Lifestyle.

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 ABNEHMWOCHE 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 Umfangsreduktionen erreicht haben. Mehr dazu auf Seite 7 und 8.

BEEINDRUCKENDE ERFOLGSGESCHICHTE

Die Erfolge begeistern seit über 2 Jahrzehnte tausende Teilnehmer und bestätigen jedes Jahr aufs Neue die 100%ige Erfolgsgarantie! Stellvertretend für die vielen Erfolgsgeschichten, erzählt uns Andreas auf Seite 4, was er mit den ABNEHMWOCHE im Vorjahr geschafft hat und unsere langjährige Trainerin Daniela gibt Einblick in die Betreuung unseres Erfolgsevents.

JETZT ANMELDEN

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

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

INFOS

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



**DEIN
PLUS**
ZU DEN
ABNEHMWOCHE

- ⊕ Betreuung durch Top-Trainer
- ⊕ Gerätelvielfalt
- ⊕ Slim Belly und Slim Legs
- ⊕ umfangreiches Kursprogramm
- ⊕ Wellnessbereich
- ⊕ Kinderbetreuung

Richtiges Abnehmen sollte immer den Abbau von Körperfett bedeuten – ohne Verlust an Muskulatur. Bei allen Diäten oder dem Intervallfasten ist es umgekehrt, weshalb dringend davon abzuraten ist. Wir brauchen jedes Kilo Muskulatur für unsere Gesundheit, die Stabilisation unserer Wirbelsäulen- und Gelenksstrukturen und für einen guten Fettstoffwechsel!



DIE NEUHEITEN IM GERÄTEBEREICH

Das Fitcenter Hallein ist bekannt für das umfangreichste und beste Trainingsangebot. Genau richtig zum Start der ABNEHMWOCHE gibt es wieder Zuwachs für dein Figurtraining. Die geniale Glutepress, eine spezielle Hip Thrust und eine Wadenmaschine sind Weltneuheiten von Technogym und feiern die Österreich-Prämiere im FITCENTER HALLEIN.



BEEINDRUCKENDE DER ABNEH

ANDREAS GRAF

- 30 KG / - 16% KÖRPERFETT / - 28 CM BAUCHUMFANG

Andreas, dein Ergebnis und deine Erfolgsgeschichte ist beeindruckend! Was war dein persönlicher Auslöser mit unseren ABNEHMWOCHE zu starten?

Mir ging es darum, endlich eine anhaltende Lösung zu finden und mein Wohlbefinden zu verbessern. Übergewicht, eine schreckliche Kondition und Rückenbeschwerden machten das Leben nicht mehr lebenswert. Ich hörte viel über die ABNEHMWOCHE und sah dann die Werbung und dachte, jetzt wird es Zeit mitzumachen!

Erzähl uns von deinem Start, wie ist es dir dabei gegangen?

Ich war bereits bei der Info begeistert, wie kompetent das alles abläuft. Voller Vorfreude kam ich dann zum Starttermin für meinen Trainings- und Ernährungsplan, bei dem ich auch das Buch zu den ABNEHMWOCHE bekam. Termin und Buch haben mir die Augen geöffnet, warum ich mit meinen Diäten davor keinen Erfolg hatte. Und wenn, dann hatte ich nach ein paar Wochen wieder mehr Gewicht als davor – der Klassiker halt! Jetzt weiß ich auch warum und wie einfach es ist, richtig und gesund an Körperfett abzunehmen!

Wie ging es dir dann bei der Umsetzung?

Ich habe noch im Ohr, wie mir Manfred beim Starttermin gesagt hat: „Setze alles zu 100% um und du hast Erfolg!“ Und genau so war es! Die Ernährung ist einfach in der Umsetzung und das Training macht extremen Spaß. Nach 3 Wochen hatte ich das erste Erfolgserlebnis, was mich extrem motivierte und so ging es von Woche zu Woche weiter!

Wie hat sich das gesamte Programm auf deine Rückenbeschwerden ausgewirkt?

Beim Erstertermin wurde eine Dysbalance der Muskulatur festgestellt und der Trainingsplan dementsprechend angepasst. Von Training zu Training merkte ich eine Verbesserung, bis sich die Wirbelsäulenbeschwerden in Luft aufgelöst haben, wofür ich extrem dankbar bin!

Durch den SLIM BELLY hast du extrem viel an Bauchumfang verloren – was kannst du dazu sagen?

Er ist einfach genial! Man versteht das erst, wenn man das Buch liest und die Erklärungen dazu bekommt, wie und warum er funktioniert. Ich nutze ihn einfach immer wieder einmal für 1 Monat!

Was ist dein Fazit?

An alle, die mein Interview lesen und selbst etwas verändern wollen – bitte meldet euch zu den ABNEHMWOCHE an. Setzt alles zu 100% um und ihr werdet garantiert Erfolg haben! Das, was einem im FITCENTER HALLEIN geboten wird, ist nicht zu toppen. Die ganze Atmosphäre, die Betreuung und die Angebotsvielfalt ist absolut einzigartig!



ERFOLGSSTORY MWOCHEN®



Krafttraining ist der Schlüssel zum Erfolg. Für die Figur, die Gewichtsreduktion und alle Gesundheitsthemen. Entscheidend ist dabei aber der richtige Trainingsplan. Wir haben die Spezialisten dafür!

Krafttraining verbessert die Beweglichkeit nachhaltig. Trotzdem setzen wir bei Verspannungen und Dysbalancen der Muskulatur, spezielle Dehnungsgeräte für eine zusätzliche Verbesserung ein.



Der SLIM BELLY ist in Funktion und Wirkung einfach unschlagbar. Durch seine Funktion wird gezielt um die Körpermitte Fett abgebaut. Bei Andreas waren es 28 cm Bauchumfang!



Andreas hatte Rückenbeschwerden. Therapeutische Elemente im Trainingsplan sind dabei genauso wichtig, wie die Erklärungen der körperlichen Strukturen. So sieht richtige Trainingsbetreuung aus.



Eine medizinisch genau Körperanalyse ist in wichtiges Betreuungstool. Nur so sieht die Trainerin, wie Ernährung und Trainingsplan aufgebaut werden müssen.



DANIELA
TRAINERIN IM
FITCENTER HALLEIN

Ich bin seit 23 Jahren Trainerin im Fitcenter Hallein und habe neben den fundierten Trainer- und Kurstrainerausbildungen noch die Masterausbildung im differenzierten Krafttraining absolviert, wie alle meine Kolleginnen und Kollegen, die bei uns auf der Trainingsfläche arbeiten.

Die professionelle Trainingsstruktur und Betreuung, die bei uns geboten wird, verlangt diese Kompetenz auch, da wir neben dem klassischen Fitnesstraining immer öfter mit gesundheitlichen Beschwerdebildern unserer Kunden konfrontiert werden, aber auch den Einblick in alle Stoffwechselaktivitäten zur gesunden Gewichtsreduktion brauchen. Und genau hier liegt der große Unterschied unserer Arbeit zu den unzähligen Diätprogrammen aus dem Internet oder den vielen Apps, die man sich mittlerweile herunterladen kann.

Meine Arbeit ist immer basierend auf den Ansprüchen meiner Kundinnen und Kunden abgestimmt. Dabei ist es völlig egal, ob man schon einmal trainiert hat oder nicht, ob man unsportlich und unbeweglich ist oder ob man sein Leben lang sportlich aktiv war. Abnehmen, Figurformen oder mehr Lebensqualität und Gesundheit zu erlangen, ist immer nur eine Frage des Willens. Wenn du es willst, sind wir bereit!

Der Ablauf ist einfach und professionell zu gleich. Ein Anamneseblatt gibt mir Auskunft über eventuelle gesundheitliche Beschwerdebilder. Wenn es keine gibt, ist das gut und wenn welche da sind, wissen wir, was zu tun ist.

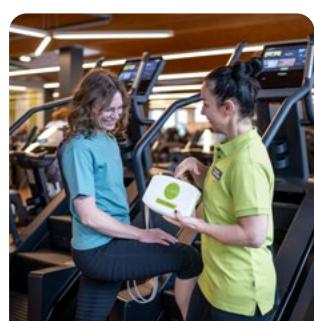
Dann beginnt die Ernährungsschulung, die dir in einfachen Schritte erklärt, wie einfach es ist, an Gewicht in Form von Körperfett zu verlieren. Als Leitfaden dient dazu das neue Buch der ABNEHMWOCHE, das dein Begleiter für die bereits jetzt vorprogrammierte Erfolgsgeschichte ist.

Warum ich mir da so sicher bin? Weil ich seit 22 Jahren eine Erfolgsquote von 100% miterlebe und ruhigen Gewissens sagen kann, dass wir auch dein Ziel garantiert erreichen.

Im Anschluss erstelle ich deinen individuellen und auf deine Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan. Ich zeige dir deine Übungen, ermittle dabei dein Trainingsgewicht, gebe dir wichtige Tipps und notiere alles in deinem Plan für eine kinderleichte Umsetzung.

Die Erklärungen zum SLIM BELLY oder der SLIM LEGS darf natürlich auch nicht fehlen. Schließlich musst du wissen, wie die beiden Systeme funktionieren, wie die punktgenaue Umfangsreduktion möglich ist und wie du deine Problemzonen zu Lieblingszonen machst!

In diesem Sinne freue ich mich auf deinen Start bei unseren ABNEHMWOCHEN und auf deine ganz persönliche Erfolgsgeschichte.



MIT DEN ABNEHMWOCHE ZUM ERFOLG!

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

WAS SIND DIE ABNEHMWOCHE

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 ABNEHMWOCHE 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 ABNEHMWOCHE 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 ABNEHMWOCHE 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 ABNEHMWOCHE.



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 ABNEHMWOCHE 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 ABNEHMWOCHE 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 Hautbildverbesserungen 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 ABNEHMWOCHE.

BEGEISTERUNG UND ERFOLGE

Mehr als 100 Personen erreichten 2025 einen **Gewichtsverlust von über 10 kg. 15 kg und mehr**, sind bei starker Übergewichtigen keine Seltenheit. Genauso 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 ABNEHMWOCHE zu ermöglichen. Somit sind die neuen ABNEHMWOCHE gekommen, um zu bleiben!

TOP-ANGEBOT FÜR DEINE ABNEHMWOCHE:

- **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 ABNEHMWOCHE
- 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

GESAMTPAKET FÜR NEUEINSTIEGER:

6 ABNEHMWOCHE NUR 479,- EURO

+ 70 EURO BONUS
für eine Mitgliedschaft

PAKET FÜR MITGLIEDER:

6 ABNEHMWOCHE NUR 249,- EURO**

**bei bestehendem Trainingsplan

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

*Hose aus Hygienegründen im Kauf

DAS SAGEN DIE TEILNEHMER DER LETZTEN ABNEHMWOCHE:

ALEXANDER REISINGER -13kg/-24 cm Bauchumfang

„Ich trainiere schon lange im Fitcenter Hallein und bin begeistert was einem hier geboten wird. Nur bei dem gesamten Programm der ABNEHMWOCHE gehen mir die Superlativen aus! Der Satz „Setze alles wie erklärt um und du hast zu 100% Erfolg!“ ist noch immer in meinem Ohr. Und genau so ist es! Ich habe alles erreicht, was ich wollte, bin fitter den je und vom SLIM BELLY mehr als begeistert!“

ULRIKE LEUTGEB -18 kg /-18 cm Bauchumfang / - 14 % Körperfett

„Ich habe bereits 1 Jahr im Fitcenter Hallein trainiert und schon einiges abgenommen. Dann fasste ich den Entschluss, mit den ABNEHMWOCHE zu starten, von denen alle so begeistert sind. Ich bin fasziniert, dass man den Körperfettanteil so senken kann, 3 Kleidergrößen weniger hat und dabei nicht einmal hungrig muss! Alles, was am Anfang erklärt wurde und im Buch steht, wurde Wirklichkeit. Sogar meine Blutwerte verbesserten sich signifikant. Das Gebotene ist absolut einzigartig – mein Tipp: Mitmachen!“

JÜRGEN KOFLER -10kg/-18 cm Bauchumfang

„Abnehmen kann so einfach sein! Mit den perfekten Erklärungen im neuen Buch der ABNEHMWOCHE und beim Starttermin werden einem die Augen geöffnet, was man bei Selbstversuchen alles falsch macht. Die einfache Umsetzung der Ernährung und die komplette Aufbereitung ist einfach perfekt. Bei dem großen Umfangsverlust heißt es jetzt den Gürtel enger schnallen – SLIM BELLY sei Dank! Mein Resümee: Einfach großartig!“



DIE ABNEHMWOCHE

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.



MANUELA WIMMER

- 7 kg / - 18 cm Umfangverlust

„Genau an den Problemzonen abzunehmen, funktioniert normalerweise nie! Jetzt habe ich es mit der genialen SLIM LEGS und dem Programm der ABNEHMWOCHE in nur 6 Wochen geschafft und bin absolut begeistert! Vom gesamten Programm, der genialen Betreuung und dem spannenden Buch, das perfekt erklärt wie man richtig abnimmt. Zu guter Letzt haben sich durch den super Trainingsplan auch meine Rückenbeschwerden in Luft aufgelöst. Besser geht's nicht!“



Kletzlgutweg 6 • 5400 Hallein

Telefon 06245-81 324

WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT