

Studie Abnehmen- ein voller Erfolg

Die Studie „Aktives Abnehmen zur Immunstärkung“ hat neben der Förderung des Wohlbefindens als wichtigen Hauptaspekt die Stärkung des Immunsystems im Blick. 56 Teilnehmer haben bisher an der Studie teilgenommen. Hier- von waren 45 Teilnehmer ohne jegliche Erfahrung in einem Fitness- und Gesundheitsstudio.

Neben dem Online-Ernährungstraining und einem Handbuch inklusive vieler praktischer Kochrezepte steht das Muskel- und Beweglichkeitstraining, das von kompetenten Fachtrainern begleitet wird, im Mittelpunkt. Wöchentliche Gewichtskontrolle, Fettmessung und Messung des Bauchumfangs gehören zum Programm. Die Möglichkeit des Trainings ohne Bindung an Gruppen-

termine, ermöglicht jedem Teilnehmer eine Flexibilität, um eine persönliche Zeitplanung zu entwickeln.

Die Ergebnisse sind so gut, dass die Teilnehmer selbst völlig überrascht sind von ihren Erfolgen. So wie Dorothea Neunecker-Fell geht es vielen. Auf Grund von Corona konnte sie weder schwimmen noch turnen. Sie hat die Gelegenheit der Studie genutzt, um Training in einem Fitness- und Gesundheitsstudio kennenzulernen. „Ich bin völlig begeistert und überrascht. Mit wenig Zeitaufwand und durch den klaren und computergesteuerten Ablauf fällt es mir leicht meine Ziele zu erreichen und sogar zu übertreffen. Zusätzlich herrscht eine gute Atmosphäre, wodurch ich mich entschieden habe längerfristig im Sportpark



Foto: Dorothea Neunecker-Fell ist begeistert von der Studie.

zu trainieren. Es fühlt sich einfach gut an.“ Dorothea F. beschreibt eine verbesserte Durchblutung, eine Formgebung der Arme und Beine, verbesserte Fettwerte und ein deutlich besseres Wohlbefinden.

Des Weiteren genießt Dorothea das Treffen und die Begegnung von alten Schulfreunden und vor allem, dass viele Gleichgesinnte im „Forum Gesund-

heitssport“ im Sportpark aktiv sind.

Aufgrund des Erfolges und der entstandenen Kapazität können im September weitere 25 Personen teilnehmen.



06761 - 7010 Physio - 9779019
www.sportpark-simmern.de