

+++ Meldungen +++

Abnehmen Vorsätze umsetzen

Zahlreiche Interessenten kamen kürzlich zum Tag der offenen Tür im „easylife“-Therapiezentrum an der Friedrich-Ebert-Straße 153.

Wuppertal. Übergewicht zu reduzieren, sein Wunschgewicht zu erlangen oder einfach den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen und sich dabei gesund und schmackhaft zu ernähren, ist einer der am häufigsten genannten Vorsätze in diesen Tagen. Wie das funktionieren kann, ohne lästiges Kalorienzählen, ohne Hormone und ohne Chemie, wissen Nina Baums, Inhaberin des „easylife“-Therapiezentrums Wuppertal und ihr Team aus Ernährungsberatern.



„Wohl jeder, der mit Übergewicht kämpft, hat eine Leidensstrecke hinter sich. ‚easylife‘ zeigt Ihnen einen Ausweg aus dieser Sackgasse“, erklärt Baums: „Abnehmen ist immer so ein Thema. Jeder Übergewichtige hat es ja schon einmal probiert. Manchen gelingt es, bei anderen klappt es ab und zu, aber bei etlichen funktioniert es gar nicht. Wer dann schon vieles hinter sich hat, wird misstrauisch.“

seither gehalten haben. So konnte sich jeder davon überzeugen – Abnehmen mit easylife schmeckt und funktioniert, wenn man die „easylife“-Vorgaben beherzigt.

Gewicht halten.“ Egal welche Diätprogramme vorher bereits durchgezogen wurden. „Denn nur weniger zu essen, ist der falsche Weg“, klärt die „easylife“-Therapiezentrum-Inhaberin über die verschiedensten Abnehmmythen auf.

Und genau hier setzte der Tagder-offenen-Tür an. Zahlreiche Interessenten folgten der Einladung und konnten sich vorbehaltlos bei „easylife“ in Wuppertal informieren, wie eine erfolgreiche Abnahme nach dem easylife-Konzept möglich ist. Völlig unverbindlich erhielt jeder Besucher eine kostenlose Körperfettanalyse, eine Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) und eine Stoffwechselformel, um einen aktuellen Ist-Zustand zu ermitteln. Die so gewonnenen Daten waren gleichzeitig die Grundlage zu einem persönlichen und ebenfalls kostenlosen Info-Gespräch.

Zusammenfassend kann man sagen: Das Geheimnis der erfolgreichen Gewichtsreduktion mit „easylife“ steckt in einem individuellen Ernährungsprogramm. Das Betreuungskonzept von „easylife“ beginnt für jeden mit einer individuellen Beratung – natürlich kostenlos – im Therapiezentrum in der Friedrich-Ebert-Straße 153.

Stattdessen soll gegessen werden, was der Körper braucht. Die Auswahl gesunder Lebensmittel wird dabei wie gewohnt im üblichen Supermarkt gekauft. Also keine Ersatznahrung oder Fertigessen. Lästiges Kalorienzählen fällt genauso weg wie mörderische Sportprogramme oder gar Fettabsaugen. „easylife“ hilft bei der Gestaltung ausgewogener, fettreduzierter und vollwertiger Mahlzeiten.

Bei leckeren Kostproben nach „easylife“-Rezepten und einem Glas „easy-secco“, konnte man sich mit verschiedenen Teilnehmern austauschen, die durch „easylife“ schon erfolgreich abgenommen und ihr Wunschgewicht

Zu Beginn wird ergründet, welche Aspekte das Übergewicht ausgelöst haben. „Zu den Hauptursachen zählen hormonelle Störungen, Medikamente wie Kortison oder Raucherentwöhnung. Auch falsche Essgewohnheiten oder Veranlagungen können häufig Übergewicht verursachen“, erklärt Nina Baums. Erfahrungsgemäß ist die Wurzel des Übels aber in Stoffwechselstörungen zu suchen.

Selbst wer viel unterwegs ist oder im Restaurant speist, kann effektiv abnehmen – „easylife“ hat auch hierfür einen erprobten Plan parat. Selbstverständlich sind bei jeder Therapie ein Arzt, medizinisches Personal und speziell ausgebildete Beraterinnen immer dabei.

Mit den Angeboten des GDT Ziele erreichen

Das neue Jahr ist wenige Tage alt und viele Vorsätze sind fast schon wieder vergessen. Laut einer Studie ist einer der beliebtesten Vorsätze: „Nächstes Jahr treibe ich endlich mehr Sport“.

Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po, Yoga, Pilates und Functional Fitness“ erklärt Hartmann ihr Programm.

„Wir wollen mit unseren Kursen und Vereinsangeboten helfen, diesen Vorsatz in 2016 umzusetzen und haben bestimmt die richtigen Angebote“ so Marc Schiller, 1. Vorsitzender des Goldenberger Turnverein 1892 e.V. (GTV).

Auf die Damen jeden Alters warten verschiedene Angebote über die Woche verteilt. Für die Herren gibt es dienstags zwei Angebote des Faustballspiels, wobei auch hier großer Wert auf die vorherige Aufwärmphase und Fitness gelegt wird. Donnerstags bietet Martin Ullrich sportliche Übungen mit anschließendem Ballspiel für Herren in seiner Gruppe „Männerfitness Ü40“ an.

Zu den aktuellen Rennern haben sich die beiden „Power“-Angebote Power-Aerobic von Michaela Grotte und Jumping-Fitness entwickelt. In beiden Kursen sind nur noch wenige Plätze frei. Auch im von Gisela Hartmann geleiteten Angebot „Joyrobic“ sind einzelne Plätze frei. „Bei Joyrobic handelt es sich um eine Mischung aus musikalischer Mobilisationsphase, einem Ganzkörpertraining – bestehend aus Kraftausdauertraining mit

„Dies ist aber nur ein kleiner Auszug aus unserem Sportangebot. Daneben bieten wir Eltern-Kind-Turnen, verschiedene geförderte Gesundheitskurse und vieles mehr an“ schließt Schiller das Angebot ab.

Mehr zum Angebot findet man auf der Internetseite des Vereins unter www.goldenberger-tv.de, per Mail unter verein@goldenberger-tv.de oder unter Telefon 02191-929963 (Anrufbeantworter). Wie immer beim GTV gilt: einfach vorbeikommen, reinschnuppern und dann entscheiden!

Mehr zum Angebot findet man auf der Internetseite des Vereins unter www.goldenberger-tv.de, per Mail unter verein@goldenberger-tv.de oder unter Telefon 02191-929963 (Anrufbeantworter). Wie immer beim GTV gilt: einfach vorbeikommen, reinschnuppern und dann entscheiden!

Von Golf bis Aqua-Fitness

Wuppertal. Seit dieser Woche beginnen die neuen Kurse des Wuppertaler Stadtverbundes. Derzeit sind in verschiedenen Kursen von Spielturnen über Aqua-Fitness, Zumba, Nordic Walking und Bodyforming noch Plätze frei. Ebenso werden Workshops unter anderem zu den Themen Massage, Dorn-Therapie, Qi Gong, Golf sowie Rafting angeboten.

Weitere Infos und Anmeldungen sind unter Telefon 45 60-55 und -56 möglich, das komplette Programm findet man im Internet unter www.sportangebote-wuppertal.de.

SPORT-PARK GROUP

FUNCTIONAL TRAINING. CYBER CYCLING. POWER PLATE.

JETZT: Die neuen Fitness-Highlights für unsere Mitglieder
im monatlichen Mitgliedsbeitrag ab 30,95 € enthalten!

enjoy the difference

WWW.SPORT-PARK.DE

AKTIVIERE DEINEN KÖRPER FÜHLBAR fit ins neue Jahr!

EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING IN NUR 20 MIN PRO WOCHE!

- zeitsparendes Ganzkörpertraining durch elektrische Impulse
- hilft bei Rückenschmerzen, Cellulite, Gelenkschmerzen u.v.m.
- fördert die Gewichts- bzw. Fettreduktion und den Muskelaufbau (40% effektiver als normales Krafttraining)
- löst Muskelverspannungen und Muskelverhärtungen

Neujahr Angebot 1: Im Januar Vertrag abschließen und 6 Wochen kostenlos trainieren*
*Nur gültig in Verbindung mit einem 0,12 oder 18 Monatsabo

Neujahr Angebot 2: 8 Wochen EMS Personaltraining für EUR 160,- (Statt 199,-)*
*Gültig bis 31.01.16

Tel.: 0202-870 57 237 • www.fuehlbarfit.de

Cronenberger-Sport.de
Der Ergebnisdienst für Cronenberg

Neue Grundkurse & Discofox-Kurse ab Ende Januar 2016!

Rabatt bei Anmeldung ab 2 Paaren: 5% pro Person

Rabatt bei Anmeldung ab 4 Paaren: 10% pro Person

ADTV Haus der Tänze
Hauptstr. 79
42349 Wuppertal
Tel.: 8 70 64 12
www.haus-der-tänze.de
info@haus-der-tänze.de

Nordic Walking über die Trasse

Cronenberg. Im neuen Jahr bieten die NaturFreunde Cronenberg eine neue Nordic-Walking-Gruppe an. Diese zieht jeden Montag ab 9 Uhr vom Cronenberger Bahnhof aus über die Sambatrasse. Weitere Informationen gibt es bei Mieke Paulsen unter Telefon 43 19 23.

www.goldenberger-tv.de

DER GTV BIETET U.A. FOLGENDE SPORTANGEBOTE:

- Eltern- und Kind-Turnen
- Bewegungserziehung für Babys und Kleinkinder
- Fitness- und Wirbelsäulengymnastik
- Vereinsangebote für Seniorinnen und Senioren
- Aerobic
- Fit für den Alltag, „Pluspunkt Gesundheit“
- JUMPING-Fitness
- Parkour
- Junior-Parkour
- Psychomotorik für Kinder
- Denksport (Gedächtnistraining)
- Rücken-Fit und Cardio-Aktiv
- Männerfitness Ü40
- ZUMBA-Fitness

MEHR INFORMATIONEN:
Remscheider Straße 241
42855 Remscheid

Tel.: 0 21 91 - 92 99 63
verein@goldenberger-tv.de
WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Goldenberger Turnverein 1892 e.V.

JETZT PACK ICH'S! 4 WOCHEN TESTEN ZUM HALBEN PREIS*

GÜLTIG BIS ZUM 29.02.2016 FÜR DIE ERSTEN 30 NEUMITGLIEDER

TAG DER OFFENEN TÜR
Sa., 16.1.2016, 10-14 Uhr
Nur an diesem Tag 0 Euro fürs Starterpaket**

Mrs.Sporty Wuppertal
Hauptstr. 14
42349 Wuppertal
Tel.: 0202-2545375
www.mrssporty.com

WWW.MRSSPORTY.COM

MRS.SPRTY