

# Über 6 Kilo weniger mit dem Damenstudio Rosenhof

„Das ist genau mein Ding!“ so Teilnehmerin Angelika

Nicht mit Zauberei und Versprechungen, sondern mit Motivation, Spaß, leckeren Gerichten, der Zusammenarbeit mit dem Rosenhof-Team und dem Starterpaket „fit at all“ gelang es der 45-jährigen Angelika in nur 8 Wochen 6,3 Kilo abzunehmen: „Die Zeit verging wie im Flug und ich habe genau an den Stellen abgenommen, wo ich es wollte, an Taille, Hüfte und Oberarmen. Doch von Anfang an....“

Unter anderem bekannt und beliebt ist das Damenstudio Rosenhof wegen seines Teams, das durch die Fortbildungen wertvolle Tipps und Tricks für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden weitergibt. Eine davon ist Maria Pischeltrieder, die derzeit ihre Abschlussarbeit „Bachelor of arts in Ernährungsberatung“ verfasst. Die Idee mit „fit at all“ kam von Maria. Ihre beiden Chefs Birte Stalljann und Bernhard Lutner ließen ihr freie Hand. „Wir freuen uns, wenn unsere Mitarbeiterinnen das Studio Rosenhof als ihr Studio sehen und den Frauen neue Impulse geben um ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.“ Und jetzt kommt Angelika ins Spiel, die Ende Oktober völlig verzweifelt wegen ihres Gewichts zu Maria kam: „Bitte hilf mir, ich habe Übergewicht, fühle mich unglücklich und möchte was dagegen tun.“ Wir haben Angelika interviewt und wollten uns selbst ein Bild von dem Konzept machen.

## ■ Wie geht es Dir nach den acht Wochen?

**Angelika:** „Mir geht es super, ich habe schon so vieles ausprobiert. Mit diesem Starterpaket und der Mithilfe von Maria ist dies keine Diät, sondern eher eine Bewusstseins-Aktivierung. Was brauche ich denn wirklich um abzunehmen und um

mich insgesamt besser zu fühlen. Ich bin total begeistert und dies auch noch nach 8 Wochen. Für mich unglaublich.“

## ■ Wie ging's denn an?

### Wo war der innere Schweinehund?

**Angelika:** Maria hat mir alles super erklärt. Angefangen von der übersichtlichen Lebensmittel-tabelle mit Kochbuch bis hin zu den Trainingseinheiten für meine Problemzonen. Zudem konnte ich daheim viel machen. Optimal für eine berufstätige alleinerziehende Mutter von drei Kindern wie mich. Der innere Schweinehund hat bei mir nicht viel zu tun. Ich kann ja alles essen und doch anders als vorher. Ich passe jetzt mehr auf meine Kohlehydratzufuhr auf,

koche aber für mich nichts extra. Daher habe ich keinen zusätzlichen Zeitaufwand.“

## ■ Ab wann spürten Sie eine Veränderung?

**Angelika:** „Sie werden es mir nicht glauben, mir kam es so vor, dass sich mein Körper täglich veränderte. Gerade an den Oberarmen merkte ich es sofort.“

## ■ Einmal in der Woche ein fester Termin, war das nicht nervig?

**Angelika:** „Anfangs dachte ich schon, schaff ich das? Doch bereits beim ersten Treffen mit Maria war ich mir sicher, das ist das Geheimrezept des Erfolges. Maria erklärte mir immer wieder, warum ich zum Beispiel Fette zu mir nehmen soll und beantwortete mir Fragen bezüglich meines

Stoffwechsels. Nein, der eine feste Termin ist nicht nervig, sondern superwichtig, um diesen Erfolg zu erreichen.“

## ■ Die ganze Woche nach Plan, funktioniert das als alleinerziehende Mutter?

**Angelika:** „Das Kochbuch hat mir sehr geholfen. Es fanden sich Gerichte, die uns allen geschmeckt haben. Ich denke das Wichtigste ist der Einkauf. Mit der Lebensmittelliste, die ich anfangs noch mitnahm, funktioniert das super. Für mich ist das „Rundum-Paket“ mit dem Studio Rosenhof die leichteste und effektivste Methode um abzunehmen ohne Heißhunger und Stress.“

## ■ Würden Sie das „Fit at all“ Special Ihrer besten Freundin empfehlen und wie geht's weiter?

**Angelika:** „Auf jeden Fall! Wobei in meinem Bekanntenkreis ja schon meine Figur allein Werbung macht. Ich kann dieses Programm mit Begleitung durch DVDs, Internet und dem Studio Rosenhof wirklich allen empfehlen. Ich fühle mich richtig zufrieden und ausgeglichen. Wie's bei mir weitergeht? Ich mache auf jeden Fall weiter. Denn die Purzelpfunde geben mir ein so gutes Gefühl, das kann ich gar nicht beschreiben.“

Vielen Dank für das Gespräch und an alle anderen Frauen, die an ihre Pfunde gehen wollen ein guter Tipp: Informieren Sie sich im Studio Rosenhof über das Starterpaket „Fit at all“. Das Beste daran, das Special gibt es für 8 Wochen zum Specialpreis von 149 Euro, inklusiv einen individuellen Trainingsplan, Kurse, Getränke und Saunabesuch. Anmeldung im Damenstudio Rosenhof bis Mittwoch 18. Januar, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Zwei Kurse werden angeboten: **Abendkurs** ab Mittwoch 25. Januar von 19.30 bis 20.30 Uhr und **Vormittagkurs** Freitag, 27. Januar von 10 bis 11 Uhr. Nähere Infos auch im Studio Rosenhof, Holzofstraße 1, Weilheim, Telefon 0881-9275388. ■ ra

Mit dem Damenstudio Rosenhof und der optimalen Hilfe von Maria, stehend, gelang es Angelika, 6,3 Kilogramm abzunehmen. „Ich habe sehr wenig Zeit, und daher ist „Fit at all“ genau mein Ding, einfach super!“ Foto: Reichert

