

# Leseraktion – Der Kreisbote verlost zwei Freiplätze für Hardy's Abnehm-Aktion Figur, 15. Mai 2007

## Schlank werden und schlank bleiben mit Sport und gesunder Ernährung

### Das sind die glücklichen Gewinnerinnen

Es geht los: Die Hardy's-Aktion **Figur 15. Mai 2007** läuft diese Woche an. Zahlreiche Teilnehmer haben sich dafür angemeldet, darunter die zwei glücklichen KREISBOTEN-Leserinnen, die die beiden Freiplätze bei der Hardy's-Aktion gewonnen haben: Brigitta Hornisch aus Geltendorf und Karin Horber aus Kaufering. Der KREISBOTE wird die beiden das kommende halbe Jahr über begleiten und regelmäßig über ihre Fortschritte berichten. Beide wollen ihren Pfunden zuleibe rücken und mit Hilfe des regelmäßigen Trainings nicht nur abnehmen, sondern auch die Figur formen - schlanker, fitter, straffer werden. Genau das ist das Ziel der Hardy's-Aktion. Eine Kombination aus richtiger Ernährung sowie Kraft- und Ausdauertraining ist es, die den Teilnehmern zum Erfolg verhelfen soll. Sechs Monate lang dürfen sie die Hardy's-Fitnessclubs in Greifenberg und Landsberg unbegrenzt nutzen, können an sämtlichen Kursstunden teilnehmen und erhalten darüber hinaus in regelmäßigen Vier-Augen-Gesprächen eine kompetente Ernährungs- und Trainingsberatung. Hinzu kommen monatlich wechselnde Fachseminare, bei denen es um spezielle Ernährungs- und Fitness Themen geht. Gewicht und Körperfettgehalt der Teilnehmer werden regelmäßig erfasst, so

das jeder Fortschritt dokumentiert und bei jedem Problem sofort eingegriffen werden kann.

Das Ernährungsprinzip, das dem Konzept zugrundeliegt, heißt "Low Carb", also wenig Kohlehydrate. Denn erst wenn dem Körper keine Kohlehydrate mehr zur Verfügung stehen, geht er daran, seine Fettserven zu verbrennen - und erst dadurch schmelzen die Polster an Hüften und Oberschenkeln. "Abnehmen wird jeder", verspricht Hardy's-Trainer Marcel Warchaftig, der die Teilnehmer betreut. Aber nicht nur das - wer die Aktion **Figur 15. Mai 2007** konsequent durchzieht, bekommt ein besseres Körpergefühl, wird leistungsfähiger und fitter - und macht einfach eine gute Figur. **uos**

**Übrigens:**  
Für Kurzentschlossene besteht auch jetzt noch die Möglichkeit an der Aktion **„Figur 15. Mai 2007“** teilzunehmen.  
Also – melden und ran an den Speck!!! **uos**

## Brigitta Hornisch - zurück zu Konfektionsgröße 40

"Ich bin neugierig auf diese neue Form der Ernährung", freut sich Brigitta Hornisch. Erfahrung mit Diäten hat sie reichlich, eigentlich schon "seit ich denken kann", lacht die sympathische 50-Jährige. Ob Kalorien zählen mit der Brigitte-Diät, Fleisch essen nach den Vorgaben der Atkins-Diät, Fasten mit Saft oder Darben bei Kohlsuppe - alles hat sie schon ausprobiert, und der Effekt war im Prinzip immer der gleiche: Ein paar Kilos verlieren und beim anschließenden Jojo-Effekt gleich wieder ansetzen - das kann nicht der Weisheit letzter Schluss sein. Deshalb ist Brigitta Hornisch jetzt voll motiviert für die Hardy's-Aktion Figur 15. Mai 2007, zumal sie mit dem Greifenberger Fitness-Club schon gute Erfahrungen gemacht hat. "Ich habe hier vor zwei Jahren schon im Rückenzentrum trainiert", erzählt sie. Das Training hatte großen Erfolg: "Meine Rückenprobleme sind dadurch komplett weggangen." Jetzt allerdings habe sie ab und zu wieder Beschwerden und gelegentlich auch Gelenkschmerzen, so dass es höchste Zeit sei, wieder regelmäßig zu trainieren und eben auch das Gewicht zu reduzieren. "Ich habe im Moment Konfektionsgröße 46 und würde gerne wieder auf 40/42 kommen", hat sich die Reiseverkehrskauffrau vorgenommen. Wie viele Kilos sie dazu loswerden muss, wird man sehen, aber schließlich ist für eine gute Figur die Waage nicht allein entscheidend. Fettzellen in Muskelzellen umwandeln, den Körper modellieren, "wieder



eine schöne Badeanzug-Figur haben" - das sind die Hauptziele von Brigitta Hornisch. Bis zu ihrem 30. Lebensjahr habe sie viel Sport getrieben, erzählt die gebürtige Münchnerin, die seit elf Jahren in Geltendorf lebt. Sie war sehr erfolgreich als Judo-Kämpferin, spielte Volleyball, schwamm viel, fuhr weite Touren mit dem Fahrrad und lief Ski. "Mein Muskel-Korsett ist eigentlich ganz gut", meint sie, es muss nur reaktiviert werden. Deshalb hat sie sich vorgenommen, ab jetzt pro Woche zweimal bis dreimal bei Hardy's zu trainieren und natürlich das empfohlene Ernährungsprogramm konsequent einzuhalten. "Mein großes Problem sind die Süßigkeiten", sagt Brigitta Hornisch. "Darauf habe ich manchmal regelrechten Heißhunger." Doch diesmal will sie eisern bleiben - und Weihnachten sogar auf die geliebten Lebkuchen verzichten.

## Karin Horber: "Zehn Kilo weniger dürfen es sein"

Wie Brigitta Hornisch, wie fast alle Teilnehmer der Hardy's-Aktion Figur 15. Mai 2007, hat auch Karin Horber reichlich Erfahrung mit Diäten - "eigentlich schon, seit ich jugendlich bin", erzählt sie. "Ich bin ein guter Futterverwerter und musste schon immer aufpassen." Extreme Diäten hat sie allerdings nie ausprobiert, sondern immer versucht, beim Abnehmen auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten, zum Beispiel mit der Brigitte-Diät. "Die hat gut funktioniert, war aber enorm aufwändig, was das Einkaufen und die Zubereitung der Mahlzeiten betraf", erinnert sich Karin Horber. Da sie einseitige Crash-Kuren immer vermieden hat, wurde sie auch vom gefürchteten Jojo-Effekt nie so hart getroffen wie viele andere, "aber letztendlich waren irgendwann doch alle Pfunde wieder drauf." Damit soll jetzt Schluss sein. Von ihren 91 Kilo möchte die jugendlich wirkende 42-Jährige mindestens zehn loswerden. Nach dem ersten Beratungsgespräch mit Hardy's-Trainer und -Ernährungsberater Marcel Warchaftig hat sie ihren Speiseplan bereits umgekrempelt - kohlehydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Weißmehlprodukte, Zuckerhaltiges und Alkohol soll vorläufig gestrichen, dafür gibt es viel Eiweißprodukte wie Quark, Fleisch und Fisch, dazu Gemüse und Salate. Mit dem Verzicht auf Kuchen und Schokolade hat Karin Horber keine Probleme, das abendliche Gläschen

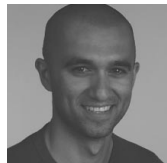


Wein fehlt schon eher, "aber auch das muss gehen", sagt die selbstständige Geschäftsfrau, die seit zwei Jahren in Kaufering lebt. Auf die regelmäßigen Trainingseinheiten freut sie sich. Die gebürtige Augsburgerin hat schon früher in Fitnessclubs Sport getrieben und sich dabei ausgesprochen wohl gefühlt. Zeitmangel und berufliche Anforderungen machten dem Sport allerdings ein Ende. Aber jetzt will Karin Horber wieder loslegen und zwei- bis dreimal pro Woche im Hardy's-Studio in Landsberg trainieren. "Bei gutem Wetter kann ich dort mit dem Fahrrad hinfahren", lacht sie. "Da habe ich die Aufwärmphase schon hinter mir, wenn ich ankomme."

## Das Team




Studioleiter Landsberg  
**Florian Möger**



Betreuer Greifenberg  
**Dalibor Bosnjakovic**



Betreuer Landsberg  
**Marcel Warchaftig**

**HARDY'S**   
Landsberg 08191/9472690  
Greifenberg 08192/93330

**KREISBOTE**