

FIT IN'S FRÜHJAHR
POWERED BY:
FAST RESULT
EMS POWER + KARDIO

LOS GEHT'S Bis Mai wird jetzt bei FastResult trainiert. Die **MÜNSTER!**-Kolumnistin ist jedenfalls gespannt, wie das EMS-Training anschlägt



Foto: Michael Lemmerhirt

RAN AN DEN VORSATZ

Münster – Klingt schon toll und erleichtert die Neujahrsvorsätze ungemein: Nur einmal die Woche 35 Minuten Training, dafür schnelle und sichtbare Ergebnisse. In unserer Fitness-Serie berichtet **MÜNSTER!**-Kolumnistin Sonja Wüllner bis Mai von ihrem Training – und testet, wie erfolgreich das EMS-Konzept wirklich ist.

Als Versuchskaninchen für das EMS-Training bei *FastResult* bin ich wie geschaffen: Fünf Monate persönliches Training, um endlich die Problemzonen anzugehen, die nach zwei Schwangerschaften und wenig Zeit für eine ausgewogene Ernährung übrig geblieben sind. Okay, ich habe eine gewisse Grundfitness. Ein-, zweimal in der Woche schaffe ich es ins Fitnessstudio, die Kinder werden in der Zeit dort betreut. Seit kurzem bin ich auch wieder im Yogastudio und hole mir dort die Entspannung und Gelassenheit, die man im Leben mit kleinen Kindern braucht. So habe ich zwar das Schlimmste verhindert, aber ein paar Kilos zu viel sind trotzdem geblieben und die sollen jetzt weg!

Bei meinem ersten Termin werde ich freundlich von meiner Trainerin Ronja begrüßt, die mir sofort die ersten Hemmungen nimmt und mit mir erstmal meine Ziele bespricht. Ein paar Kilos runter, alles etwas straffer und schmäler, bitte so wie vor den Schwangerschaften. Geht das? Ja, wird mir versichert. Klingt ja schon mal gut. Aber da reicht natürlich nicht einmal pro Woche 35 Minuten EMS-Training, da muss ich auch an der Ernährung arbeiten. Also Tschüss Pizza, Döner und

Sahnesaucen und Hallo frische, ausgewogene & gesunde Kost. Da ich es ja jetzt wissen will, bin ich hoch motiviert und zu allem bereit. Ich schlüpfte also in die schwarzen Trainings Sachen und lasse mich vermessen. Das Gesamtgewicht? Tut hier nichts zur Sache. Aber bei einem Körperfettanteil von 23 Prozent sieht Ronja einen freundlichen Optimierungsbedarf. Und dann wurde fleißig geschwitzt... aber wie das Ganze funktioniert und wie es sich nach den ersten Trainingsstunden anfühlt, verrate ich in der nächsten Folge. **MI**

AKTION

Wer es jetzt schon probieren möchte: **FastResult** am Dahlweg in Münster bietet noch bis zum 28. Februar eine Neujahraktion: Neumitglieder erhalten bis dahin einen Monat gratis!

www.fastresult.de