

Good Bye, Cellulitis ...

Das würden viele gern sagen.... Doch wie? Nun kommt der Sommer und der bringt so einiges mit sich, die Temperaturen steigen und die Outfits werden kürzer. Miniröcke, Shorts, T-Shirts und ja, auch Bikinis.

Doch ohne den richtigen Body, macht sich ein Mini nicht gut und auch die Männer sollten, was Trizeps und Bizeps angeht, etwas zu zeigen haben.



Doch wie schafft man es am besten schnell zur Traumfigur? Welcher Sport passt zu mir und welcher Club ist der richtige für mich?

Mit dem ‚bauchladen‘ am Kurfürstendamm nutzt Ihr ein revolutionäres Studio zum Muskelaufbau durch Reizstromzufuhr und zur Fettreduktion durch eine Über- und Unterdrucktechnik. Beeindruckt wird man von der Lage der beiden Filialen, zum einen am Kurfürstendamm und zum anderen in Mitte in den Rosenhöfen, sowie von der gesamten Einrichtung des Studios, die durch Stil und Klasse überzeugt.



Das Team vom „bauchladen“

Der Australier Wayne Camamille kam durch die Erfindung des Body Transformers auf die Idee, nach diesem System ein ganz neues Sportimperium aufzubauen. Hier kann man die fortschrittliche Art des Sports testen und seinen Körper auf moderne und gesunde Art trainieren, ganz nach der Firmenphilosophie „verantwortungsvolles Umgehen mit Körper und moderner Zeit“. Hier findet ausschließlich hochmodernes Training statt, ganz ohne Hanteln oder jeglichen Gewichten. Besonders für Personen mit chronischem Zeitmangel ist diese Methode ideal, denn ein 20-Minuten-Workout ist vergleichbar mit 10 Stunden in einem konventionellen Fitnessstudio. Auch für

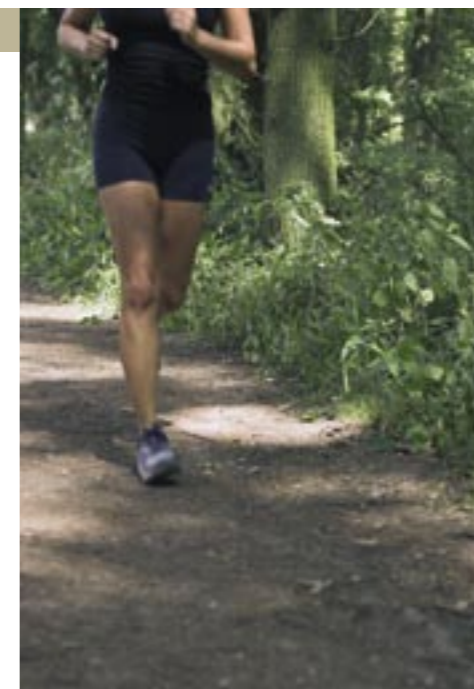


Der Bodytransformer

Personen mit ernsthaften Leiden, wie Bandscheibenvorfällen oder nach Unfällen, ist dieses Training gut, denn Gelenke und der gesamte Knochenkorpus werden nicht belastet und das Muskelgewebe bildet sich neu.

Für alle, die schnell abnehmen wollen, bietet der ‚bauchladen‘ Kuren an. „Bauch Weg“, „Fatburner Spezial“ oder die „Cellulite Kur“ sind individuell zusammengesetzte Programme aus einer Kombination von verschiedenen Geräten zum effektiven Fettabbau, die Ihr ab 590 Euro bekommt. Eine normale Mitgliedschaft gibt es ab 110 Euro monatlich. Dazu wird jedes Training von einem Trainer überwacht. Wo es in herkömmlichen Studios gang und gebe ist, zu kommen wie man möchte, setzt man hier auf feste Termine und Regelmäßigkeit.

**bauchladen
Kurfürstendamm 65
10707 Berlin
und
Rosenthaler Str. 36
10178 Berlin
www.bauchladen.eu**



Das Gussmann-Team

Team, zu dem auch Oliver Stolz und Kim Yasmin Zeitträger gehören. Nicht mehr nur die Berliner rund um Charlottenburg, Zehlendorf und Wilmersdorf profitieren davon, sondern auch ein internationales Publikum, das sich entweder nur kurz in Berlin aufhält, oder auch ein Klientel, dass den Trainer mal für ein paar Tage

Doch wie sieht es aus mit den klassischen Methoden, wie Joggen, Hanteln und Sit-Ups? Hierfür gibt es die sehr beliebten Personal Trainer. Sie geben Dir die fehlende Motivation und pushen Dich zum Ziel.

Wer könnte für Be IN Berlin ein besserer Ansprechpartner sein, als Gussmann's Personal Training. Vor sieben Jahren machte Alain Gussmann seine persönliche Sportleidenschaft zu der seiner Kunden und damit zu seinem Business.

Grundlage für jeden Trainingsbeginn ist ein umfassender Gesundheitscheck, bei dem Gussmann mit Sportmedizinern und Physiotherapeuten zusammenarbeitet. Der 34-jährige Trainer kümmert sich persönlich darum, für jeden seiner Kunden das richtige Workout zu finden. Hierfür arbeitet er mit ausgesuchten Fitnessclubs in Berlin zusammen, so z.B. dem SKY Premium Health Club im Neuen Kranzler Eck. Doch auch für das Workout zu Hause, im Boxclub, oder das Lauftraining im Grunewald ist der Sportprofi bestens gerüstet. Ein Personal Trainer für alle Lebenslagen. Unterstützt wird er von seinem sympathischen

direkt in die USA einfliegen lässt. Die Australierin Naomi Watts buchte Alain Gussmann, um sich für Ihren letzten Film in Bestform zu bringen und auch Schauspieler Sebastian Koch setzt auf sein Powertraining. Ein Startrainer möchte Alain Gussmann deswegen nicht werden. Eine Herzensangelegenheit ist für ihn auch gerade das Training mit Kindern und Jugendlichen.

„Gute Laune, viel Lachen und eine positive Lebenseinstellung, dann erreiche ich gemeinsam mit dem Kunden alles, was er sich wünscht. Er muss nur den ersten Schritt machen!“ Egal also ob bei gutem Wetter im Wald oder auch bei Euch zu Hause, ein Training mit dem Sportprofi ist immer was Wert!

**Gussmann's Personal Training
0171/270 69 99
www.gussmanns.de**

Alle, die auf Gesundheit und Schönheit durch Erholung setzen, können es sich auch im Aspria gut gehen lassen. Wer sich hier einmal verwöhnen ließ, weiß wovon ich spreche. Das Aspria in der Karlsruher Straße am Kurfürstendamm ist eine Welt aus Fitness, Wellness, Beauty und Gesundheit.

Von der GQ als bester Sportclub Deutschlands ausgezeichnet, bietet das mehrstöckige Gebäude zahlreiche Angebote für Lifestyle, Fitness und Entspannung: dazu gehören Fitness- und Kursräume, welche jedes Interessensspektrum abdecken. Von Ruhe bei Yoga oder Pilates bis Dynamik bei Kampfsport oder Spinning. Zusätzlich geben 20 Personal Trainer nicht nur Tipps in Sachen optimales Training, sie unterstützen die Mitglieder auch in allen Ernährungsfragen. Jedes Mitglied erhält einen individuellen Trainingsplan mit Re-Check-Möglichkeit nach 6 Wochen. Natürlich bietet der Club auch die technologisch fortgeschrittenen Sportgeräte wie den Bodyformer oder die Power Plate an, doch beeindruckt das Aspria Berlin vor Allem mit seinem hervorragenden Spa-Bereich. Hierzu gehören ein 25 m Swimming-Pool, mehrere Saunen, sowie eine großzügige Sonnenterrasse.

