



Studio für Fitness & Gesundheit

Gesundheitscoa.ch Cori Wiederkehr im Interview mit Tamara und Nadine

(sind seit 2018 Mitglied im FFWO)

Cori: Warum habt ihr die Entscheidung getroffen, gemeinsam zu trainieren?

T&N: Weil man sich so gegenseitig motivieren kann. Der Ansporn ins Training zu gehen ist grösser, wenn der Andere sagt: «ich gehe» oder «komm doch auch».

Cori: Wie seid ihr auf das FFWO aufmerksam geworden?

T: Nadine hat das FFWO im Internet gefunden.

Cori: Warum ist die Entscheidung aufs FFWO gefallen?

T&N: Wir haben uns für das FFWO entschieden, weil es speziell für Frauen ist und dort nur Frauen trainieren.

Cori: Ihr beide seid sofort mit dem Training gestartet und habt auch sogleich mit der Stoffwechselkur angefangen. Was war der Grund?

T&N: Unser längerfristiges Ziel war oder ist ganz klar die Gewichtsreduktion. Deshalb wollten wir so schnell wie möglich mit dem Training starten, um auch die Anfangseuphorie auszunutzen.

Bei der Stoffwechselkur wollten wir so schnell wie möglich beginnen, damit wir noch vor unserer Kreuzfahrt im Mai 2018 fertig wurden.

Cori: Ihr seid Mutter und Tochter und lebt im selben Haushalt. Wie organisiert ihr euch, gerade in Bezug auf das Essen? Was sind die Vorteile?

T&N: Vor der Kur war's gar nicht organisiert. Als wir dann mit der Kur begonnen haben, beschlossen wir «ganz oder gar nicht». Also schrieben wir für die strenge Phase einen wöchentlichen Menüplan und auch eine Einkaufsliste. So kauften wir genau nur das, was wir essen durften und nicht mehr. Alle verbotenen Sachen räumten wir weg, um es uns so einfach wie möglich zu machen. Ein grosser Vorteil ist natürlich, dass wir wirklich nur zu zweit in dem Haushalt sind. So mussten wir auf niemanden sonst achten. Wenn wir in unserem Ferienhaus waren, war das meistens anders. Aber auch dort blieben wir hart und kochten sogar für die Anderen Fondue oder sonst was Leckeres.

Cori: Gibt es auch Nachteile oder war eure Entscheidung richtig, jetzt im Nachhinein?

T&N: Ein Nachteil war der grosse Aufwand fürs Kochen. Da wir beide berufstätig sind, mussten wir an einem Abend nicht nur das Abendessen, sondern auch das Znüni und Mittagessen vorbereiten. Dennoch war die Entscheidung genau richtig und wir nahmen das gerne in Kauf, auch hinsichtlich der schnellen Erfolge.

Cori: Ihr habt beide einiges an Körpergewicht verloren. Wie sehen eure Pläne aus nach der Stoffwechselkur? Bekommt ihr da weiterhin Unterstützung?

T&N: Wir haben beide mehr als 10 kg Körpergewicht verloren und können dies im Moment auch sehr gut halten. Wir werden auch jetzt nach der Kur vom FFWO unterstützt und werden gut mit Ratschlägen, Tipps und Motivation bedient. Wir planen bereits die zweite Stoffwechselkur für den Herbst 2018, da vor allem Tamara das Ziel der Gewichtsabnahme noch nicht vollständig erreicht hat.



Studio für Fitness & Gesundheit

Cori: Trainiert ihr gerne? Warum? Was hat es euch gebracht?

T&N: Ja, wir trainieren sehr gerne im FFWO. Die Atmosphäre ist sehr angenehm und auch die Unterhaltung der Frauen sind sehr interessant und man vergisst die Zeit dabei. Auch die Angebotserweiterung durch «Liebscher & Bracht» ist toll.

Cori: Jetzt seid ihr schon ein paar Monate hier im FFWO mit dabei. Das FFWO ist ein Gesundheitsstudio exklusiv für Frauen. Gefällt es euch? Warum?

T&N: Uns gefällt es super, man ist unter Gleichgesinnten und wird nicht von Muskelprotzen und Stöhnern umgeben.

Cori: Möchtet ihr abschliessend noch etwas sagen?

T&N: Das ganze Programm und die hervorragende Betreuung und Unterstützung vom FFWO ist einfach super. Wir können das nur weiterempfehlen! Vielen Dank für die tolle Betreuung.

Cori: Herzlichen Dank für die Beantwortung der Fragen und weiterhin viel Freude beim Training im Gesundheitsstudio FFWO.ch