

Presseinformation

26. August 2024

Seite 1 von 3

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Isabell Muntermann

Telefon: 06062 79-2050

Fax: 06062 79-2001

isabell.muntermann@gz-odw.de

www.gz-odw.de

So viele Kilos wie nie verloren

PhysioZentrum des Gesundheitszentrums Odenwaldkreis (GZO) begleitet mit gesundem Essen und gezielter Bewegung auf dem Weg zu mehr Energie und Lebensfreude

Das beste Ergebnis erzielte das PhysioZentrum Odenwaldkreis am GZO mit seinem diesjährigen Figur-Aktiv-Programm in Kooperation mit Ernährungs- und Präventionsmedizinerin Dr. Sigrid Schön. Das etablierte 4-monatige Kursprogramm zur Gewichtsreduktion zeigt „Wege zum Gesundheitsgewicht“ und setzt dabei auf das schrittweise Erlernen einer gesunden, bewegten Lebensweise und eines ausgewogenen Essverhaltens.

ERBACH. Die 27 Teilnehmenden des diesjährigen Figur-Aktiv-Programms waren so erfolgreich wie kein anderer Kurs vor ihnen. Unter Leitung von Ernährungs- und Präventionsmedizinerin Dr. Sigrid Schön, Ärztin in der Ärztlichen Gemeinschaftspraxis Dres. Schiener-Rothe-Treusch-Feurich-Schön in Michelstadt, und Sportfachwirt Philippe Warias verloren die 17 Damen und 10 Herren während des viermonatigen Programms durchschnittlich 7,6 Kilogramm pro Person. Das Ergebnis toppt damit sogar vergleichbare Programme, die nur mit Ernährungs- und Bewegungstraining auf universitärer Ebene durchgeführt wurden.

Kursleiter Philippe Warias und das gesamte Therapeutenteam des PhysioZentrums zeigten sich insbesondere vom Trainingseinsatz der Teilnehmenden begeistert. „Knapp 650 Trainingseinheiten wurden von den Teilnehmenden absolviert. Die Aktivsten von ihnen leisteten über 50 Sporteinheiten. Das sind im Schnitt über 3 Einheiten pro Woche und ist keine Selbstverständlichkeit“, verdeutlicht Warias.

26. August 2024

Seite 2 von 3

Ergänzt wurde das Sportprogramm durch ein einmal pro Woche stattfindendes Gruppentraining. Das Ziel des Kurses – möglichst Fettmasse ab- und Muskelmasse aufzubauen – wurde durch diesen Einsatz nahezu von allen Teilnehmenden erreicht. Insgesamt wurden so 179 kg Körperfett abgenommen, was knapp 720 Päckchen Butter entspricht! Die erfolgreiche Abnahme zeigte sich auch in weiteren Gesundheitsparametern wie einer verbesserten Stoffwechselfunktion, die durch die sogenannte Body-Impedanz-Analyse (BIA) zu Beginn und am Ende des Kurses durchgeführt wurde.

Einen wesentlichen Anteil am Erfolg der Teilnehmenden leistete neben der sportlichen Betätigung vor allem die Ernährungstheorie unter Leitung von Frau Dr. Sigrid Schön. Den Teilnehmenden wurde ein gesundes und ausgewogenes Essverhalten vermittelt, das keinesfalls auf Verzicht setzt, sondern leckere Rezepte für zuhause an die Hand gibt. Um auf die Zeit nach dem Kurs optimal vorzubereiten, fand auch ein Einkaufstraining mit Frau Dr. Schön statt. Besonders erstaunt zeigten sich die Teilnehmenden dabei über Lebensmittel und Getränke mit versteckten Kalorien, welche sie bisher teils sogar für gesund hielten. Umso größer war die Erkenntnis der Teilnehmenden, dass sie mit nur wenigen Mitteln ihre Abnahme gestalten können, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Der größte Erfolg, neben all den positiven Zahlen und Fakten, war indes nicht messbar und zeigte sich durch die Erlebnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden. So berichteten sie von wieder passenden Lieblingshosen, Komplimenten durch Freunde und Familie und vor allem gesteigerter Energie und Lebensfreude – eine tolle Motivation, das Gelernte weiter umzusetzen!

Das nächste Figur-Aktiv-Programm startet Anfang des kommenden Jahres. Wer nicht so lange warten möchte, kann im PhysioZentrum bereits jetzt etwas für seine körperliche Fitness tun und sich für ein kostenloses Probetraining anmelden.

Weitere Informationen:

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Abteilung Prävention

Tel.: 06062 79-4222

physikalische-therapie@gz-odw.de

www.physio-odenwald.de

26. August 2024

Seite 3 von 3

Bilder / Bildunterschriften:



Bewegung und Ernährung sind die Hauptthemen des Figur-Aktiv-Programmes, das im PhysioZentrum Odenwaldkreis unter der Leitung von Ernährungs- und Präventionsmedizinerin Dr. Sigrid Schön und Sportfachwirt Philippe Warias angeboten wird. (Foto: Canva / Robert Kneschke)