



**Diätologin  
Susanne  
Kopeinig und  
Personal Trainer  
Wolfgang  
Hofer begleiten  
am Weg zum  
Traumgewicht.**

**Fit mit Personal Training.** Beginnt man mit der Änderung des Essverhaltens sich auch regelmäßig sportlich zu betätigen, wird das „Projekt Abnehmen“ noch schneller von dauerhaftem Erfolg gekrönt sein. Die effektivste, weil individuell abgestimmte und nachhaltigste Form fit zu werden und zu bleiben, ist, gemeinsam mit einem Personal Trainer ein auf seine jeweiligen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm zu entwickeln. „Es setzt sich aus einer Kombination von dreißigminütigem, funktionellem Bewegungs- und ebenfalls eine halbe Stunde dauerndem Herz-/Kreislauftraining im richtigen Fettstoffwechselfuls zusammen“, erklärt Wolfgang Hofer, der als erster Personal

Trainer seine Dienste in Kärnten anbot. „Beim funktionellen Muskeltraining wird nicht auf Geräten – wie im Fitnesscenter üblich – trainiert, sondern es handelt sich um freie Bewegungen, mit denen man die größtmögliche Muskelanspannung erreicht, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten“, erklärt Hofer, dessen „Personal Trainer Company“ ihren Sitz in Rosegg hat. „Dieses Kombinationstraining zwei bis drei Mal wöchentlich durchgeführt, reicht aus, um innerhalb von drei Monaten eine langfristige, nachhaltige Gewichtsreduktion zu erzielen“, spricht Hofer aus Erfahrung. Ganz billig ist die Methode allerdings nicht, das Starterpaket bei Wolfgang Hofer inklusive Erstcheck und Erstellung des Trainingsplanes kostet 299 Euro.

**Keine Wunderpillen.** Etwas Vorsicht ist bei einem Thema geboten, das in Zusammenhang mit dem Wunsch, sein Gewicht zu reduzieren, immer wieder auftaucht – Nahrungsergänzungsmittel, die beim Abnehmen unterstützen, umgangssprachlich auch als Diätpillen bezeichnet. „Es gibt keine Wunder, die die Pfunde wie von selbst purzeln lassen“, weiß Gabriele