

## SCHÖN – SCHLANK - VITAL

Schön, schlank und



vital

Ein Rundherum-Entspannungstraining der besonderen Art und nur für Frauen.

Foto: Tim Dickmann

Sie arbeitet im Weiterbildungszentrum der Industrie- und Handelskammer in Villingen-Schwenningen. Und sie ist Gründungsmitglied von "Frauen helfen Frauen", einem eingetragenen Verein, der Frauen in schwierigen Lebenssituationen unterstützt und auch sonst sehr aktiv ist. Doch was Renate Zähl schon immer interessiert und unglaublich spannend findet, ist dieses Zusammenspiel zwischen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Kommunikation. Bewegung und Ernährungsberatung bieten

ja einige Fitnessstudios. Doch zusätzlich Entspannung und Kommunikation im Kreise von Männern und Frauen? Das kann nicht gut gehen. Ja, eigentlich klappt das nur, wenn Frauen unter sich sind. Denn welche Frau kann einfach über Gott und die Welt, über Kinder, Männer, Mode, oder gar über die Nachbarin im Beisein von Männern reden? Und entspannt den Bauch rausstrecken? Unmöglich! Doch genau diese Kombination schwirrt in ihrem Kopf herum.

Renate Zähl spricht mit ihrem Lebenspartner darüber, denn in seinem Haus werden gerade Räume frei - genau die richtigen, meint sie. Rudolf Hessler, ihrem Intensivsozialpartner, gefällt die ganze Geschichte und er fährt nach Schramberg, denn dort gibt es so ein Fitness-Studio der besonderen Art. Was er sieht, überzeugt ihn sofort. Er plant und renoviert und vier Monate später ist er stolzer Betreiber von "LadyVit". Nur hinein darf er nicht mehr, denn dieses Studio ist nur für Frauen.

Geleitet wird es von Mira Epting, Sport- und Bewegungstherapeutin und Silke Wehrle, Sport- und Gymnastiklehrerin, beide mit der Zusatzqualifikation zur Fitnesstrainerin. Mit dabei auch Lena, die Tochter von Renate Zähl. Sie studiert und absolviert gerade eine Ausbildung zur Fitnesstrainerin. Alle drei haben ein Zertifikat als Ernährungsberaterin. "Eigentlich hat hier jede Frau ihren eigenen Personal-Trainer", sagt Renate Zähl, denn alles ist ausgelegt auf individuelle Betreuung. Es geht um drei Dinge: Schön, schlank, vital! Also abnehmen, die Figur formen und straffen, die Fitness verbessern, besser aussehen, gesund und kräftig sein und rundherum gute Laune haben. Zweimal in der Woche 30 bis 45 Minuten reichen, meinen die Expertinnen, um sein individuelles Trainingsziel zu erreichen - egal ob schlanker oder gesünder.

Ihr Ganzkörperprogramm bewirkt folgendes: die Gelenke werden durch Muskelaufbau unterstützt und entlastet, Schmerzen verschwinden. Haut- und Bindegewebe werden gestrafft, Cellulitis nimmt deutlich sichtbar ab, die Rückenmuskulatur wird gestärkt, Rückenprobleme verschwinden, der Stoffwechsel wird angekurbelt. Das Geheimnis des Erfolgs: Nach zwei Trainingsrunden ist der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung noch für rund 15 Stunden um 50 Prozent erhöht. Das allerwichtigste Erfolgsrezept: Speziell ausgebildete Trainerinnen begleiten und motivieren sie. Sie

bleiben nicht allein im Regen stehen. Und wenn Sie möchten, gibt es auch noch ein Ernährungskonzept.

Was es kostet, kann man nicht so einfach beantworten. Denn Sie buchen, was Ihnen gut tut, was Sie brauchen und wie lange und wie oft. Deutschland sucht das Supermodel ist hier nicht das Thema. "Doch jede Frau kommt hier ein Stück weiter - körperlich wie mental", sagt Renate Zähl und freut sich sehr über das positive feedback. Was sie besonders gut findet ist folgendes: "Hier bietet sich manchmal die einzige Chance für viele Frauen, Kontakte aufzubauen, die nicht aus ihrem sozialen Umfeld stammen." Das Alter der Frauen: die jüngste ist 16, die älteste 84 Jahre alt und manchmal kommen Mutter und Tochter gemeinsam. Ein Probetraining und eine persönliche Beratung gibt es kostenlos. "LadyVit" ist von den Krankenkassen zertifiziert. Vielleicht gibt es ja auch Zuschüsse von Ihrer Krankenkasse. Fragen kostet nichts!

Barbara Dickmann