



Erfahrungsbericht **von Albert Graf, Malter**

Neueste Generation Fitness

Mich trifft man schon seit über 25 Jahren im Fitness-Center an. Es ist beeindruckend, wie die Fitness Connection über Jahre kontinuierlich gewachsen ist. Willi Zihlmann hat bis heute mit grossen Innovationen Entwicklungsarbeit geleistet. Alle Geräte sind von der neusten Generation und das Angebot an Leistungen und Kurse decken mehr als nur die Bedürfnisse von einem modernen Fitness-Center ab. Die finnische Sauna, die Infrarot-Sauna, das Dampfbad und die Erlebnisdusche laden zum Verweilen ein. Das Preis-/Leistungsverhältnis stimmt für mich total. Super ist auch die Kombination mit dem Freieintritt ins Schwimmbad Wolhusen und Seebad Sembach.

Vom Problem zum Erfolg

Zum Fitness gekommen bin ich, weil ich Probleme mit dem Nacken hatte. Als alle physiotherapeutischen Behandlungen und Fango-Packungen keine heilende Wirkung zeigten, empfahl mir mein Hausarzt, meine Rückenmuskulatur zu stärken. Ich fand die dafür richtige Adresse im Bergboden in Wolhusen. Das Trainerteam verstand es ausgezeichnet, mir ein auf meine Person und meine Beschwerden abgestimmtes Trainingsprogramm auszuarbeiten. Ich wurde topseriös eingeführt, überwacht und begleitet. Die Nackenprobleme verschwanden, die Lust am Training blieb. Ich wurde sogar auf eine Art positiv süchtig und konnte und wollte gar nichts mehr anderes. Zur Steigerung meines Wohlfühls und als sinnvolle Ergänzung gönne ich mir auch regelmässig eine Massage.

Training als Lebensretter

Das regelmässige Fitness-Training hat mir das Leben gerettet. Vor 14 Jahren hatte ich einen genetisch bedingten Herzinfarkt. Der Kardiologe sagte mir klar und deutlich, dass ich diesen Infarkt alleine dank meiner sehr guten körperlichen Konstitution respektive Verfassung überlebt habe. Er empfahl mir dringend, jetzt erst recht zu trainieren und ja nicht damit aufzuhören. Selbstverständlich habe ich seinem Rat Folge geleistet.

Kein Erfolg mit meiner Diät

Dank dem regelmässigen Training konnte ich über all die Jahre mein Gewicht halten. Mit der Zeit kam in mir der Wunsch auf, mein Körpergewicht um vier bis fünf Kilogramm zu reduzieren. Alle meine «privaten» Diätversuche scheiterten jedoch kläglich und auch ich machte Bekanntschaft mit dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt.

Erfolg durch gezielte Beratung und Umsetzung

Zum gewünschten Erfolg verhalf mir mein Personaltrainer und Ernährungsberater Mario Zihlmann mit der Stoffwechsel- Diät PEP. In Verbindung mit dem Personaltraining habe ich sogar 10 Kilogramm Körpergewicht verloren und auch halten können. Ich fühle mich heute noch besser denn je und geniesse das neue Körpergefühl. Für mich ist Personaltraining mit intensiver Betreuung und sofortigem korrigierendem Eingreifen bei Fehlverhalten die Fitness-Königsdisziplin.

60 Jahre und kein alter Sack

Ich bin jetzt 60 Jahre alt und meine Pension ist in Sichtweite. Wenn man mit 60 nichts mehr für seinen Körper tut, ist man schnell ein alter Sack. Ich will weiterhin fit bleiben, um auch noch als Pensionär vital zu sein und möglichst viele Jahre das Leben geniessen zu können. Schön ist, dass ich auch meine Frau für das Training begeistern konnte. Fitness ist zu unserem gemeinsamen Hobby geworden.

Familiäre und freundliche Atmosphäre

In den vielen Jahren im Zenter hatte ich unzählige interessante Begegnungen. Man kennt sich – ist eine Familie. Es haben sich sogar Freundschaften entwickelt. Ich fühle mich im Fitness Connection rundum wohl. Speziell schätze ich die familiäre und freundliche Atmosphäre. Das Engagement der Zihlmann's und des gesamten Teams zum Wohle des Menschen ist leidenschaftlich.

Danke

Es ist mir ein grosses Bedürfnis Monika und Willi Zihlmann, sowie Bettina und Mario Zihlmann für ihre innovative sowie in jeder Hinsicht ausgezeichneten Bemühungen für die Erhaltung der Fitness und der Gesundheit zu danken.

Mein Schlusswort

Für mich stellt das «Kompetenz-Zentrum mit Herz» eine Erfüllung für den ganzen Körper und viel Lebensfreude dar.