

Die Erfolgsgeschichte von Marvin Wagner

Es ist immer wieder schön zu sehen, dass es Menschen gibt, die alles in ihrem Leben verändern und somit das Bestmögliche herausholen. Ob es der Job, das Hobby oder der Körper selber ist. Das man alles im Leben erreichen kann, wissen die meisten in der Theorie. Aber wie viel harte Arbeit es ist, diese Veränderungen tatsächlich in die Tat umzusetzen, wissen nur diejenigen, die es in die Praxis umgesetzt haben. Marvin Wagner hat für sich selbst gemerkt, dass es an der Zeit ist, sein Leben um 180 Grad zu drehen, um endlich mit sich selber zufrieden sein zu können.

Angefangen hat Marvin Wagner am 01.02.2017 hier bei uns im FAMILY fitness club.

Marvin hatte lange keine Probleme mit seinem Äußeren, da er viel zu Hause war und sich nicht wirklich mit der Außenwelt auseinander gesetzt hatte. Irgendwann wurde ihm nur klar, wenn er nichts ändert, verschlimmert sich die Situation und es wird nicht lange dauern, bis ihn die Folgeerscheinungen treffen werden. Er entschloss sich, etwas zu ändern und hat sich mit seinen Freunden im FAMILY fitness club angemeldet. Marvin wollte in keines der Riesen Studios, in denen er nur den laut Marvin „Perfekten Menschen“ begegnen würde. Ihm war es wichtig in einer ruhigen und netten Atmosphäre anzufangen. Ihm gefiel es und schon ging das Training los. Schnell wurde ihm klar, wenn meine Freunde meistens absagen, gehe ich einfach auch nicht. So sind 4 Monate durchs Land gezogen und so richtig trainiert wurde dann doch nicht. Marvin war sehr unzufrieden mit der Situation und entschloss sich, ein Monatsticket für den Bus zu organisieren, um auch alleine trainieren zu können. Gesagt getan. Anfang Juli fing er an, 2-3 mal wöchentlich sein Training zu absolvieren. Die Motivation stieg und das Gewicht sank immer weiter. Er merkte, dass es anstrengend ist aber es auch eine Menge Spaß machen kann, sich mal auszupeinern. Schnell merkte er, dass er sein Pensum erhöhen könnte und fing an das Studio an 4-5 Tagen in der Woche zu besuchen. Immer weiter motiviert von der Angst an den Folgen zu erkranken, fängt er an, kein Training auszulassen. Das ständige Coachen der Trainer hilft ihm, das Training immer effizient zu gestalten. Sein Training besteht aus 3 mal Ausdauer und 2 mal Kraft in der Woche.

Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Kraft	Ausdauer
10-20min Cross-Trainer Fatburner	Brustpresse Butterfly	10-20min Cross-Trainer Fatburner	Brustpresse Butterfly	10-20min Cross-Trainer Fatburner
10-20min Fahrrad Fatburner	Schulterpresse SitUps	10-20min Fahrrad Fatburner	Schulterpresse SitUps	10-20min Fahrrad Fatburner
10-20min Cross-Trainer Normal	Beinbeuger Beinstrecker Beinpresse	10-20min Cross-Trainer Normal	Beinbeuger Beinstrecker Beinpresse	10-20min Cross-Trainer Normal
10-20min Fahrrad Normal	Ruderzug Latzug Rückenstrecker	10-20min Fahrrad Normal	Ruderzug Latzug Rückenstrecker	10-20min Fahrrad Normal

Als Marvin anfang zu trainieren wog er 183kg. Sein BMI-Wert lag im Juli bei ca. 54, also Adipositas Stufe 3. Mittlerweile ist er nach nur 6 Monaten betreutem Training bei 133 kg angelangt. In 6 Monaten 50 kg abzunehmen ist unfassbar. Sein Wille und seine Ziele haben ihn immer weiter getrieben. Seine Motivation hat er wie folgt beschrieben: „, Ich habe in den letzten Jahren viel Zuhause rumgesessen und dadurch viele Dinge in meinem Leben verpasst. Sei es nun was meine berufliche Karriere angeht, oder auch mit Freunden etwas zu unternehmen. Und deswegen will ich nicht mehr dieser Mensch sein, der sich nichts traut, sondern jemand, der sich wohl fühlt, gesund lebt, selbstbewusst ist und einfach sein Leben nicht mehr so zurückgezogen lebt. Für nichts auf der Welt würde ich zu diesem extrem ungesunden Lebensstil zurückkehren. So viel und so erfolgreich abzunehmen und solche positiven Veränderungen an meinem Körper mitzerleben, ist für mich viel mehr Wert, als dieses Faulenzer-Leben, was ich damals gelebt habe.“

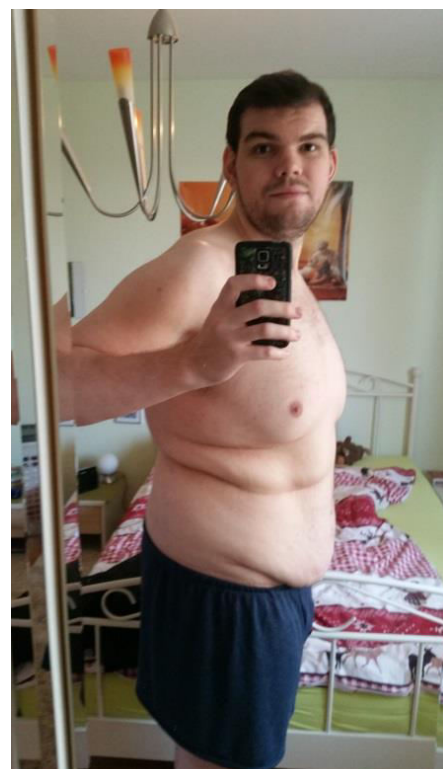
Marvins Ziel ist es, seinen Body Mass Index auf einen Wert unter 30 zu bekommen und somit nicht mehr im Adipositas-Level zu sein. Marvins größter Wunsch ist es allerdings, bis zu seinem Geburtstag im August 2018 ein Gewicht von 100 kg auf die Waage zu bringen. Ein Ziel, für das es sich zu trainieren lohnt.



(Marvin vor seinem Beginn)



(Marvin im November 2017)



Zum Thema Ernährung ging es für ihn erstmals ohne Fast-Food in Richtung Zielerreichung. Mit den Monaten hat Marvin angefangen, sich ein wenig Wissen anzueignen über die Mengen und was er Essen sollte. Extrem viel geändert hat er in diesen Monaten allerdings nicht. Marvin achtete ausschließlich darauf, kein Fast-Food zu essen und Lebensmittel mit einem geringen Anteil an Zucker zu essen. Mit diesen zwei kleinen Änderungen hat er es geschafft, seinem Körper Veränderung im Essverhalten zu verschaffen.

Durch den Ernährungscoach im FAMILY fitness club hat er viel mitgenommen. Wie viel sollte ich essen? Wie viel sollte ich trinken? Wie viel von welchen Lebensmitteln sollte ich essen? Zu welchen Uhrzeiten sollte ich genau was zu mir nehmen? Wann und Was vor oder nach dem Training? Das sind nur ein paar Fragen die durch die Ernährungscoachs erklärt wurden. Durch dieses Wissen empfand Marvin es als immer leichter, diese ganzen Dinge in seinen Alltag zu integrieren.

Für Marvin bleibt die Motivation hoch, da er immer wieder Erfolge sieht. Er musste schon viele neue Kleidungsstücke kaufen und das Gefühl, sich selbst wieder zu respektieren und sich wieder unter die Menschen mischen zu können, ist für ihn unbezahlbar. Sein Selbstbewusstsein steigt von Tag zu Tag und er fängt an, mehr zu unternehmen. Man kann Marvin dabei zuschauen, wie glücklich er ist und wie stolz er auf sich selbst ist, so eine Veränderung aus eigener Kraft zu meistern.

Wir als Team wünschen Marvin die besten Erfolge und werden ihn weiterhin tatkräftig unterstützen. Wir tun alles, um mit ihm gemeinsam im August 2018 seinen Erfolg zu feiern!

Marvin hat es geschafft und DU schaffst es auch!
Lass uns gemeinsam für dein Ziel trainieren!
Wir freuen uns auf dich!

Dein FAMILY fitness club Team

