

# Erfolgsgeschichte Ingo Heynemann

"Morgen mache ich auf jeden Fall Sport", „Ich könnte mich auch mal mehr bewegen“ oder „Ein paar Kilos könnten schon runter“... sind Sätze, in denen sich viele wieder finden. Doch oft bleibt es nur bei diesen Sätzen und konkrete Handlungen folgen nicht. Ähnlich erging es Ingo Heynemann. Auch er dachte hin und wieder mal darüber nach, mit dem Sport anzufangen, aber fand nie den geeigneten Zeitpunkt für einen Start. Durch einige Verletzungen verlor er immer wieder die Motivation und flüchtete sich stattdessen in Essen und Trinken. Doch die damit einhergehende ständige Gewichtszunahme und zunehmende Trägheit, verschlechterten seine Laune nur noch mehr. Doch er fand keinen Ausweg aus dieser negativen Spirale. Der ausschlaggebende Wendepunkt war schlussendlich eine Feier, auf welcher ihm ein guter Freund den Ernst der Lage nochmals in aller Härte deutlich machte. Durch anhaltendes Übergewicht steigt das Risiko an Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, einer Störung des Fettstoffwechsels oder an Bluthochdruck zu erkranken, um ein Vielfaches. Ingo musste seinen Lebensstil ändern, damit er sich wieder wohl in seiner Haut fühlte.

Für Ingo lag die Wahl des Fitnessstudios auf der Hand. Hier im FAMILY fitness club schaffen folgende Argumente für ihn eine perfekte Wohlfühlatmosphäre. Er schätzt sowohl die Ordnung und Sauberkeit des Studios, als auch das angenehme Klientel der Mitglieder. Ingo hat zudem hier im Studio bereits viele Freundschaften geschlossen.

Ingo startete am 24. September 2016 mit einem Gewicht von 136kg und steht nun mit einem Gewicht von 101kg kurz davor sein Gewicht endlich wieder zweistellig werden zu lassen. Unter 100kg zu kommen, war von Anfang an sein großes Ziel.

Doch wie kam Ingo bisher so weit?! Anfangs trainierte er 20 Minuten im Intervalltraining auf dem Fahrrad seine Ausdauer. Das Krafttraining absolvierte er mit einem Durchgang im Zirkel und nahm sich abschließend 10 Minuten Zeit für das cool down. Doch schnell merkte er, dass er zunehmend fitter wurde und dieses Training ihm nicht mehr ausreichte. Er wollte mehr... Höhere Gewichte, mehr Übungen und vor allem mehr Kilos verlieren. Unsere Trainer passten seinen Trainingsplan auf seine neuen Ziele an und so trainierte Ingo weiterhin 3 Mal pro Woche. Allerdings fuhr er nun 30 Minuten Fahrrad und nahm gleich fünf weitere Kraftübungen hinzu. Sein Oberkörper stand für ihn im Fokus. So beinhaltete der Plan sowohl Übungen für die Brust, den Rücken, den Schultergürtel, die Arme und vor allem für den Bauch. Weiterhin behielt er seine Zirkelrunde ebenfalls bei. Durch das angepasste Training erzielte Ingo nun noch schnellere Erfolge und seine Motivation stieg von Tag zu Tag. Inzwischen trainiert Ingo sogar 5 Mal pro Woche! Sein Trainingsplan wurde erneut angepasst und er schafft nun jede Kraftübung mit einem deutlich höheren Gewicht und fährt

das 30minütige Intervalltraining auf dem Fahrradergometer mit einem merklich höheren Widerstand.



**Bild 1: 09/2016 136kg**



**Bild 2: 11/2017 101kg**

Doch nicht nur durch Sport erreichte Ingo seine Ziele in einer so kurzen Zeit. Auch seine Essgewohnheit stellte er komplett auf den Kopf. Er ersetzte seinen lieb gewonnenen, täglichen Grillteller durch Salat mit Pute oder Reis mit Gemüse und gewöhnte sich bereits nach kurzer Zeit an seinen gesunden Lebensstil. An einigen Tagen macht Ingo Ausnahmen und genehmigt sich auch mal etwas „Ungesundes“. Doch durch sein neues Körperbewusstsein, hat er gelernt, diese Dinge viel bewusster zu genießen und in Maßen zu dosieren. Auch den Alkohol beschränkt Ingo nur noch auf das Wochenende.

Was hat sich seit der Gewichtsabnahme in Ingos Leben verändert? Man konnte Ingo dabei zusehen, wie er mit jedem Fitnessstudiobesuch immer aufrechter durch die Tür hinein gekommen ist. Seine Körperhaltung änderte sich zunehmend zum Positiven. Den Stolz über seine Erfolge kann man Ingo schon von Weitem ansehen. Er strahlt ein starkes Selbstbewusstsein aus und ist inzwischen bei allen für seine lustige, offene Art bekannt. Die

Motivation ist bei Ingo durch regelmäßige Trainergespräche und dem anhaltenden Erfolg noch immer so hoch wie am ersten Tag.

Auch beim Kleidungskauf kann Ingo nun endlich wieder mit einem Lächeln im Gesicht das Geschäft verlassen. Statt wie gewohnt nach den XXXL T-Shirts zu schauen, passt Ingo inzwischen bereits in eine schöne Größe XL. Auch in Hosen trägt er nun nach langer Zeit wieder eine flotte Größe 32.

Auf dem Tennisplatz kann Ingo durch seine zurück gewonnene Leichtfüßigkeit wieder an seine alten Zeiten anknüpfen und treibt jedem Gegner den Angstschweiß auf die Stirn.

Das Trainerteam des FAMILY fitness clubs ist stolz dich als Mitglied zu haben und steht dir weiterhin tatkräftig bei jedem Schritt sportlich zur Seite!

Ingo 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