

Endlich schlank und fit

Mit „myline – aktiv schlank“ zu mehr Wohlbefinden

Gesund essen, richtig trainieren und positiv denken – das Programm „myline – aktiv schlank“ verbindet mit seinem Konzept zur dauerhaften Gewichtsreduktion drei Elemente, die auch die Säulen des Gesundheitsmanagements der Schwäbisch Hall-Gruppe bilden: Ernährung, Bewegung und Mentales. Im Rahmen von work life balance können nun interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in zwei Fitness-Studios im Raum Schwäbisch Hall unter Anleitung von Experten myline-Kurse belegen. Dort lernen sie, ihre Lebensweise aktiv zu verändern.

Der erste Kurs läuft seit Ende Mai. In acht Wochen erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über das Zusammenspiel von gesunder Ernährung, richtigem Fitnesstraining und ei-

ner positiven Lebenseinstellung. Ziel ist es, die Figur dauerhaft zu verbessern, sich stark und leistungsfähig zu fühlen, mit Genuss zu essen sowie aus den Anforderungen und Schwierigkeiten des Alltags das Beste zu machen. Das Betriebsrestaurant unterstützt die Aktion mit Gerichten und Produkten nach den myline-Richtlinien. Unabhängige Studien der Universitäten Bremen und Jena haben den Erfolg und die anhaltende Wirkung des myline-Programms nachgewiesen. Bereits über 30.000 Teilnehmer haben an den Kursen teilgenommen und durchschnittlich 6,5 Kilogramm abgenommen.

Die Kurse können mit oder ohne Fitnesstraining belegt werden. Dieses setzt sich aus Ausdauertraining für Herz und Kreislauf und gezieltem Krafttraining zusammen. Sie kosten 204 € (mit Fitnesstraining), beziehungsweise 127 € (ohne Fitnesstraining). Wenn genügend Interesse besteht, finden im Herbst weitere Kurse statt. Anmeldungen nimmt Sabine Seyffert, Tel. 24 49, entgegen. rh ■



Der Weg zur letzten Kippe

Kurse zur Raucherentwöhnung nach Allen Carr

„Mit Rauchen aufhören? Ist doch kinderleicht, hab' ich schon mindestens zwanzig Mal gemacht!“ Dieser alte Witz pointiert den Teufelskreis, den viele Nikotinabhängige erleben, wenn sie mit dem Rauchen aufhören wollen und es einfach nicht schaffen. Die Methode Easyway nach Allen Carr verspricht Rauchern, in nur sechs Stunden und ohne Hilfsmittel dauerhaft zum Nichtraucher zu werden.

Für alle, die mit dem Gedanken spielen, das Rauchen aufzuhören, ist jetzt ein günstiger Zeitpunkt: Der Gesundheitsservice stellt demnächst die Methode in der Hauptverwaltung vor. Am 14. Juli referiert Prof. Dr. Gerhard Utz, Leitender Arzt der Inneren Abteilung des Diakoniekrankenhauses in Schwäbisch Hall, um 16 Uhr zum Thema „Kann denn Rauchen Sünde sein?“. Anschließend stellt Armin Waltersbacher, Easyway, die Inhalte des Raucher-Entwöhnungsprogramms vor. In 6-Stunden-Seminaren wird in kleinen Gruppen unter Leitung erfahrener Trainer – allesamt selbst ehemals

starke Raucher – der Mythos um die Zigarette Stück für Stück abgebaut. Gegen Ende des Kurses setzen die Teilnehmer mit der letzten Zigarette bewusst den Schlusspunkt unter ihre „Raucherkarriere“. Zu diesem Zeitpunkt soll sich allerdings ihre Einstellung zum Rauchen bereits grundlegend geändert haben. Laut Anbieter liegt die Erfolgsquote der Methode, die auf der ganzen Welt angewandt wird, bei rund 90 Prozent. „Der Wunsch, Nichtraucher zu werden, ist völlig ausreichend“, sagt Waltersbacher. Wird ein Teilnehmer innerhalb von drei Monaten dennoch rückfällig, kann er zwei kostenlose Aufbaukurse besuchen. Greifen auch sie nicht, erhält er die Seminargebühren komplett zurück. Die Vorstellung der Allen Carr-Methode wird am 15. Juli um 14 Uhr wiederholt.

Aufgrund der großen Nachfrage haben bereits zwei Kurse stattgefunden, die nächsten sind am 22. Juli, am 6. August und am 10. September. Nähere Informationen gibt es in der Lotus Notes-Datenbank „Aktuelles in der BSH“. Die Anmeldung erfolgt direkt über Armin Waltersbacher, Tel.: 0172-6263153 oder 07843-98855. rh ■



Experten der Fitness-Studios move und California informierten über das Konzept von „myline – aktiv schlank“.