

Unser Mitglied des Monats September '09

In dieser Rubrik stellen wir Euch jeden Monat Mitglieder unseres Clubs etwas näher vor. Sie haben entweder eine besondere Geschichte zu erzählen oder sie überzeugen durch bemerkenswerte Erfolge. Als Dankeschön erhalten alle Mitglieder des Monats ein spezielles Mrs.Sporty-Geschenk.

Unser Mitglied des Monats September 2009 heißt Nina Auer.

Nina trainiert seit Oktober 2008 bei uns.

Als sie die Anzeige von Mrs.Sporty in einer Heidenheimer Zeitung fand, entschied sie sich in unserem Sportclub ein Schnuppertraining zu machen. Und kurze Zeit darauf machte sie Nägel mit Köpfen und wurde eine Mrs.Sporty.

Egal wann Sie zum Training kommt - und das tut Nina regelmäßig 2 bis 3 Mal pro Woche - sie lacht und ist gut drauf! Und für Ihren Fleiß wird Sie auch belohnt:

Zu dem Zeitpunkt, als Nina mit dem regelmäßigen Sport startete, war ihr Sohn gerade 4 Monate alt und sie kam mit dem Ziel zu uns, abzunehmen. 20 kg sollten es weniger werden, die sie durch die Schwangerschaft zugenommen hatte.

Nun hat Nina innerhalb von 9 Monaten ihr Gewicht bereits um 15,8 kg reduziert. Ihr Körperfettwert ist von 40,6 % auf 31,3 % gesunken und ihr BMI kletterte von 31,8 auf 26,4 nach unten. Sie trägt jetzt 16 cm weniger Hüftumfang und 19 cm weniger Taillenumfang.

Toll, oder?!

Seit Mai 2009 achtet Nina zusätzlich auf ihre gesunde Ernährung und orientiert sich an dem Mrs.Sporty Ernährungskonzept, um auch ihre weiteren Teilziele effektiv und langfristig zu erreichen.

Wir sagen unserem Mitglied des Monats: „Liebe Nina, bring weiterhin zu jedem Training so viel Elan und gute Laune mit & behalte Deine Ziele im Auge - wir unterstützen Dich dabei!“

