

Einer der Hauptgründe für eine Studio-Mitgliedschaft ist das Abnehmen

„Abnehmen für Faule“ - Ein Konzept, das auch ohne Fitnessstraining durchführbar ist

„Abnehmen für Faule“ oder „Health Concept“ nennt sich das Abnehmprogramm des Sportparks Brakel. Es schließt auch Personen mit ein, die sich nicht für ein Fitnessstraining entscheiden

können oder aus beruflichen Gründen keine Zeit haben, regelmäßig zu trainieren. Frank Lübke, Geschäftsführer des Sportparks Brakel, erläutert zwar jedem Abnehmwilligen die Bedeutung eines Bewegungsprogramms, bietet sein Konzept aber auch Kunden an, die kein Training wünschen. Eine dieser Personen ist Michael Brinkmann, der in drei Monaten 30 kg Körpergewicht verloren hat.

den wird eine Karteikarte angelegt mit einer realistischen Zielplanung. Damit beginnt die Einzelbetreuung, d.h. jeder Kunde erhält einen individuellen Betreuungsplan und es findet einmal wöchentlich ein Einzelgespräch statt mit einer Körperfettmessung. Frank Lübke: „In Einzelgesprächen öffnen sich die Kunden besser als in der Gruppe, erzählen über ihre Probleme und können intensiver betreut werden.“

Am Anfang steht ein 1,5-stündiger Informationsabend, der im Sportpark Brakel einmal wöchentlich stattfindet. Die Veranstaltung ist in zwei Theorieteile untergliedert. Im ersten Teil geht es allgemein um das Thema Gesundheit und die Grundversorgung des Körpers mit Nährstoffen. Im zweiten Teil wird speziell das Thema Abnehmen angesprochen, beispielsweise die Programmierung des Körpers, damit dieser seine Energie aus den Fettdepots holt. Zudem wird der weitere Ablauf des Programms vorgestellt. Knapp 90 % der Teilnehmer entscheiden sich, mit dem Konzept zu starten. Für diese Kun-



30 kg weniger in 3 Monaten

Ein wichtiger Aspekt des Programms „Abnehmen für Faule“ ist, dass dem Körper immer alle Nährstoffe ausreichend zur Verfügung stehen und es somit zu keiner Mangelernährung kommen kann. Zudem wird Wert darauf gelegt, dass kein Hungergefühl entsteht und Heißhungerattacken vermieden werden. Last but not least ist das Konzept einfach zu verstehen, ohne viel Stoff lernen zu müssen und ohne Kalorien zu zählen. „Abnehmen für Faule“ wird seit 2011 angeboten, wobei es seit Januar so richtig zum Laufen kam.

Frank Lübke: „Zu Anfang haben wir mit Zeitungsanzeigen geworben. Seit Januar ist keine Werbung mehr notwendig, da sich die Erfolge herumgesprochen haben. Die Teilnehmer der Informationsveranstaltung kommen bereits mit der Intention, weiterzumachen. Interessant bei diesem Programm ist vor allem auch der Umstand, dass nunmehr Personen ins Studio kommen, die bisher Schwellenangst hatten. Wir vermitteln natürlich, wie wichtig Bewegung ist und dass Fitnesstraining und Ernährung zusammengehören, gehen aber auch auf die individuellen Wünsche unserer Kunden ein. Beim Abnehmen ist Ernährung mit 60-70 % und Sport mit 30-40 % ausschlaggebend, das machen wir uns bei diesem Konzept zunutze. Durch das Programm „Abnehmen für Faule“ haben wir seit Januar 25 % mehr Mitglieder gewinnen können und das bei ca. 10.000 Einwohnern.“ Das Beispiel Michael Brinkmann hat sich sehr schnell herumgesprochen, war er doch mit 30 kg weniger kaum wiederzuerkennen.

Mitgliederbindung durch Zielerreichung

Entscheidend bei diesem Konzept ist, dass der Blutzuckerspiegel konstant gehalten wird, um die Fettverbrennung anzuregen unter Berücksichtigung des glykämischen Index. Die Basis dafür ist eine ausgewogene Ernährung, wobei es auch „Ausreißer“ geben darf, z.B. bei Omas Geburtstag. Zudem ist eine hohe Motivation notwendig, um das gesteckte Ziel zu erreichen. Diese ist nur vorhanden, wenn es keine Verbote gibt.

Zusätzlich zum Vortrag und der Einzelbetreuung werden je nach Bedarf Nahrungsergänzungsmittel angeboten und eine Broschüre mit den wichtigsten Informationen für eine gesunde Ernährung ausgegeben. Eine zeitliche Begrenzung gibt es für das Programm nicht. Die Dauer richtet sich nach dem individuellen Bedarf des Einzelnen.

Frank Lübke: „Um unsere Mitglieder dauerhaft zu halten, ist es notwendig, dass sie ihre Ziele erreichen. Manche kommen, um Spaß zu haben, mit Freunden zu trainieren, andere Menschen kennenzulernen, aber die meisten gehen ins Studio, um abzunehmen, ihre Figur zu verbessern oder um ihre Rückenschmerzen los zu werden oder zumindest zu mildern. Werden diese Ziele nicht erreicht, so äußert sich das in einer hohen Fluktuationsrate. Deshalb ist es wichtig, individuell auf die Bedürfnisse der Kunden einzugehen und die notwendige Zeit dafür aufzuwenden.“ Derzeit werden von Frank Lübke, der sich bereits seit zehn Jahren mit dieser Thematik befasst, 120 Personen betreut.



Frank Lübke präsentiert sein Konzept "Abnehmen für Faule" im Sportpark Brakel

KARRIERE- SPRUNG

Berufsbegleitend weiterbilden

Fitnessökonom (FH)

Fitnessfachwirt (IHK)

Sport- und Gesundheitstrainer (IST)/
Sport- und Fitnesskaufmann (IHK)

Medical Fitnesscoach

Betriebliches Gesundheits-
management (IHK-Zertifikat) **NEU!**

Clubmanagement

Sporternährung

PersonalTraining



Anerkannte Abschlüsse

IST-Studieninstitut

0211 8 66 68-0 | www.ist.de

IST Bildung,
die bewegt



Die Pro-Form Abnehmgruppe im ALB-GOLD Kochstudio

Das Konzept kann auch von anderen Clubbetreibern als Partnerstudios übernommen werden. Die Nachfrage ist jedenfalls vorhanden, wie die Zulaufe zu den verschiedenen Abnehmprogrammen außerhalb der Fitnessstudios zeigen: www.sportpark-brakel.de oder www.mein-hc.de.

■ Das Pro-Form Abnehmkonzept des dan Gesundheit & Fitness Studios

Hans Heinzelmann: „Es können nur Personen teilnehmen, die auch regelmäßig trainieren“. Das Pro-Form Abnehmkonzept wird im dan Gesundheit & Fitness in Gammertingen seit 15 Jahren durchgeführt und richtet sich an alle, die sich gesund ernähren und gesund abnehmen möchten. In den Anfangsjahren wurden die Kurse extern beworben und waren somit auch für Nichtmitglieder offen. Inzwischen können nur noch Mitglieder teilnehmen, die auch bereit sind, regelmäßig zu trainieren.

Regelmäßiges Training ist eine Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Pro-Form Kurs. Hans Heinzelmann, Inhaber des dan Gesundheit & Fitness Studios: „Bei unserem Programm soll es nicht darum gehen, auf die Schnelle ein paar Kilo abzunehmen, sondern die Gewichtsreduktion auf Dauer zu halten. Häufig ist die Einstellung nicht vorhanden, so dass es an der Nachhaltigkeit fehlt. Das entspricht nicht meiner Philosophie und meinem Engagement. Ich betreue keinen, der es nicht auf die Reihe bringt, 2-3 Mal in der Woche 30-45 Minuten zu trainieren. Deshalb wende ich mich lieber intensiv

meinen Mitgliedern zu, um diese beim Abnehmen erfolgreich zu unterstützen.“

Abnehmkonzept als Mitgliederbetreuungstool

Und der Erfolg gibt ihm Recht. Durch die intensive Betreuung konnte die Fluktuationsrate im dan Gesundheit & Fitness deutlich reduziert werden. Diese niedrig zu halten, ist auch deshalb wichtig, da in dem ländlich-strukturierten Raum das Einwohnerpotential mit 6.500 im Kernort recht begrenzt ist. Beworben wird das Programm intern durch Aushänge und insbesondere durch persönliche Ansprache. In der Regel nehmen an den achtwöchigen Kursen zwischen 10-15 Personen teil. Die meisten davon haben bereits einige andere Abnehmprogramme hinter sich. Die Kurse sind reine Theorieseminare, die Basis ist aber das Training. Die Intention dieses Betreuungstools besteht darin, dass die Mitglieder besser ihre Ziele erreichen. Hans Heinzelmann: „Wie in jedem Studio, gibt es auch bei uns Mitglieder, die zum Abnehmen regelmäßig zum Training kommen und dennoch nicht an Gewicht verlieren. Mit dem Pro-Form Kurs kann ich das notwendige Hintergrundwissen über eine ausgewogene und richtige Ernährung vermitteln. Dabei wird nicht nur aufgezeigt, was für die Fettverbrennung notwendig ist, sondern auch welche gesundheitlichen Auswirkungen die einzelnen Nahrungsmittel haben.“ Darüber hinaus werden Tests und Messungen durchgeführt und zusätzlich mittels eines Fragebogens der Gesundheitsstatus festgestellt. Seit 25 Jah-

ren wird für jedes Mitglied, das Abnehmen möchte, ein Cardio-Check zur Pulsermittlung für einen optimalen Trainingspuls mit einem speziellen Belastungsergometer durchgeführt. Dafür gibt es im dan Gesundheit & Fitness zwei Methoden: Die Stufenmethode ohne Blutabnahme und eine Laktatdiagnostik mit Blutabnahme.

Während des achtwöchigen Programms treffen sich die Teilnehmer an vier Kursabenden. Anschließend gibt es noch einen Praxisteil mit einem Abschlussessen, das gemeinsam gekocht wird. Hans Heinzelmann: „Für das Abschlussessen kooperieren wir mit der ALB-GOLD Teigwaren GmbH in Trochtelfingen. Dieses Unternehmen führt häufig Kochkurse in ihrem hauseigenen Kochstudio durch, die teilweise auch im Regionalfernsehen übertragen werden. Mit der Ökotrophologin von ALB-GOLD besprechen wir jeweils unser Ziel und diese bereitet daraufhin die Lebensmittel für uns vor.“ Anschließend folgt eine zeitlich unbegrenzte Weiterbetreuung. Die Kursteilnehmer können in einem Rhythmus von 2-4 Wochen, den sie selbst bestimmen, einen Trainertermin wahrnehmen für weitere Fettmessungen und zur Trainingsplanbesprechung. Diese Leistung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Der Theorie teil sollte unterhaltsam sein

Die Teilnehmer müssen gerne kommen und auch Spaß dabei haben, um dran zu bleiben und nicht wieder in ihren alten Trott zurück zu fallen. Wichtig ist daher nicht nur ein fundiertes Wissen des Seminarleiters, sondern dass die Inhalte so einfach wie möglich vermittelt und unterhaltsam übergebracht werden. Damit der Kurs erfolgreich ist, sollte eine zwischenmenschliche Beziehung aufgebaut werden. Andererseits muss auch klar sein, dass ohne ein erhöhtes Grundwissen der Erfolg in der Regel ausbleibt.

Hans Heinzelmann: „Mein Ziel ist es, die Menschen gesund abnehmen zu lassen. Es geht um keine Diät und nicht darum, zu hungern. Sinnvolles Abnehmen erfolgt über die Fettverbrennung. Teilweise müssen unsere Mitglieder sogar mehr essen, wenn sie zuvor eine Diät durchgeführt haben. Nicht nur die Muskulatur, auch der Stoffwechsel muss trainiert werden, damit er lernt,

wieder mit mehr Energie und mit einer besseren Energieverbrennung klar zu kommen. Wir sagen auf Schwäbisch, dass diese Teilnehmer mit vorangegangener Diät zweimal die Woche einen „Fresstag“ einlegen sollen, um gut genährt zum Training zu kommen. Es ist darauf zu achten, sich ausgewogen zu ernähren und zur richtigen Zeit zu essen, gut kombiniert mit Bewegung. Teilweise reduziere ich sie auch in ihrem Fitnessprogramm, beispielsweise bei der katastrophalen katabolen Situa-

während der Messung stattfindet, kann ich gezielt Ernährungsvorschläge auf ihn persönlich abstimmen. Dies erleichtert es mir, in schwierigen Fällen voranzukommen.“

Ein weiteres Konzept fürs Abnehmen im dan Gesundheit & Fitness ist die Slendertone Elektrostimulation. Die Bauchgurte werden aus hygienischen Gründen von den Mitgliedern gekauft, das Stromleitgerät ist innerhalb des Mitgliedsbeitrags nutzbar.



Hans Heinzelmann führt die Pro-Form Kurse persönlich durch

tion, bei der in der Fettverbrennung gar nichts mehr geht. Die Erfolgsquote unseres Ernährungskonzepts liegt bei 80 % und zwar ohne Jo-Jo-Effekt. Natürlich gibt es immer Umstände wie beispielsweise eine Scheidung, die den Erfolg wieder zunichtemachen. Das größte Problem dabei ist der Stress oder auch wenn die Blutwerte nicht stimmen, z.B. bei zu wenig Eisen im Blut und damit verbunden einem geringeren Sauerstofftransport. Dann kommt es zu keiner Fettverbrennung, auch wenn man achtmal die Woche trainiert. Solchen Mitgliedern empfehlen wir einen Arztbesuch.“

Atemgas-Analyse

Um auch in Zukunft Kunden weiterhelfen zu können, bei denen ein Abnehmen aus gesundheitlichen Gründen bislang nicht möglich ist, wurde ganz neu in ein Gerät zur Atemgas-Analyse investiert. Die Schulungen dazu hat Hans Heinzelmann in München absolviert: „Damit habe ich die Möglichkeit, immer topaktuell zu messen, ob das Mitglied in der Lage ist, Fett zu verbrennen und um welchen Stoffwechseltyp es sich handelt. Über die Diagnose, die

Zur Person:

Hans Heinzelmann führt die Pro-Form Kurse im dan Gesundheit & Fitness persönlich durch. Die Ausbildungen in Ernährung absolvierte er unter anderem bei dem inzwischen verstorbenen Ernährungsexperten Prof. Dr. Bram van Dam an der SAFS&BETA Bildungs-Akademie. Weiterbildungen erfolgten auf den BODYLIFE Kongressen. Hans Heinzelmann hält seitdem stetigen Kontakt zu einigen der Referenten, um sich immer auf dem aktuellen Stand zu halten, unter anderem auch mit Dr. Rudolf Ziegler. Er ist zudem Fitnesslehrer DSSV mit Schwerpunkt Ernährung.

■ Feel Good: Abnehmen durch Verhaltenstraining

Yvonne Brademann: „Übergewicht ist meist ein psychologisches Problem“. Das Feel Good Gesundheitszentrum in Luckenwalde setzt beim Abnehmen für ihre Mitglieder auf Verhaltenstraining und Körperwahrnehmung. Das Ernährungskonzept „Gesund & Schlank“ entstand in Zusammenarbeit mit der Hochschule Anhalt. Ausgearbeitet und entwickelt wurde das Programm



Ihr Nutzen:

- **Smarte Technik**
Automatische Trainingsplananpassung und Chipkartensteuerung entlastet Ihr Personal.
- **Smartest Design**
Der durchgestylte Gesundheitszirkel wertet Ihr Studio auf und spricht neue Kunden an.
- **Smartest Konzept**
Profis unterstützen Sie um möglichst hohe Zusatzeinnahmen zu erwirtschaften.
- **Smarter Preis**
schneller Return of Invest durch ein optimales Preis/Leistungsverhältnis.

Das Erfolgsrezept:

Mit der HUR SmartZone unterscheiden Sie sich deutlich vom Angebot Ihrer Mitbewerber. Diese Differenzierung zusammen mit unserer konzeptionellen Unterstützung macht Sie erfolgreich.

Rufen Sie an und legen jetzt den Grundstein für Ihren zukünftigen Erfolg!

HUR Deutschland GmbH

Carl-Benz-Str. 5 • D-72250 Freudenstadt
Tel.: +49 7441-8601790 • Fax.: +49 7441-8601799
E-mail: info@hur-deutschland.de
www.hur-deutschland.de • www.natural-transmission.com



durch Yvonne Brademann, Diplom-Ökotrophologin und Geschäftsführerin des Feel Good Gesundheitszentrum. Im Feel Good Gesundheitszentrum wird ausschließlich mit eigenen Konzepten gearbeitet, sowohl bei Mitgliedern mit Übergewicht und Figurproblemen als auch bei Rückenbeschwerden. Das Ernährungsprogramm „Gesund & Schlank“ entstand im Rahmen der Diplomarbeit von Yvonne Brademann an der Hochschule Anhalt. Auch die inzwischen siebenjährige Weiterentwicklung erfolgte in stetigem Kontakt und mit Unterstützung durch die Professoren der Hochschule. Inzwischen sind auch Probanden in das Konzept eingebunden.

Seminare mit Verhaltenstraining

Die Kurse beginnen monatlich, wobei die Abnehmwilligen in der Regel mindestens ein Jahr durch das Programm begleitet werden. Die Startphase besteht aus einem intensiven 8-Wochenfahrplan, währenddessen die Teilnehmer mindestens 5 % ihres Ausgangsgewichts als Minimalziel abnehmen. Diese acht Wochen beinhalten einen Theorieteil, ein Bewegungsprogramm und Mentalübungen. Die Seminare finden wöchentlich mit einer Dauer von 60 Minuten statt und sind je zur Hälfte in den Theorieteil mit Fakten und Daten untergliedert, in dem alles Wissenswerte über richtige Ernährung vermittelt wird, in den weiteren 30 Minuten findet ein Verhaltenstraining statt. Hier wird, ähnlich wie bei einem NLP-Training (Neuro Linguistisches Programmieren), auf die Muster im Verhalten eingegan-

gen, um unerwünschte Verhaltensweisen festzustellen und positive Verhaltensveränderungen zu bewirken. Konkret wird festgestellt, weshalb jemand beispielsweise Appetit auf Schokolade hat, ob der Teilnehmer von der Schokolade bestimmt wird oder selbst entscheidet, dass er diese essen möchte, ohne durch sie beherrscht zu werden. Das Verhaltenstraining wird zusammen mit der Hochschule Anhalt ständig verfeinert und den Erfahrungen aus der Praxis angepasst.

Ziel dabei ist, die Teilnehmer auf gesunde Lebensmittel positiv einzustimmen, damit sie gerne gegessen werden. Bei nicht gesunden Nahrungsmitteln soll die innere Einstellung bewirken, dass sie nicht so häufig konsumiert werden. Durch das In-sich-gehen kann bei-

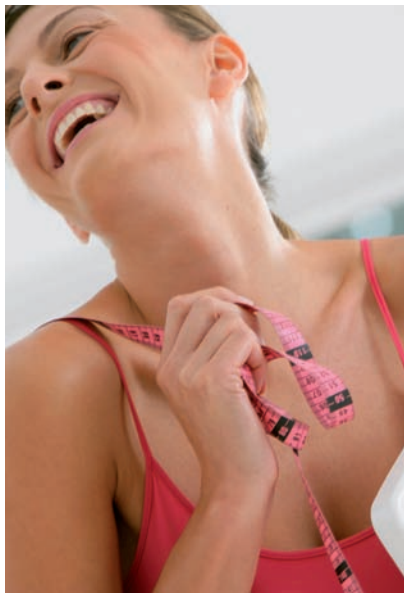
spielsweise ein Essrausch verhindert werden. Jeder hat es dadurch selbst in der Hand zu entscheiden, welche Nahrungsmittel er zu sich nimmt. Yvonne Brademann: „Wir nennen das Verhaltenstraining auch Gefühlstraining oder Körperwahrnehmungstraining. Unsere Mitglieder sollen sich auf ihren Körper konzentrieren und feststellen, welche Gefühle sie in welchen Situationen haben bzw. in ihnen ausgelöst werden.“

Ergänzend zum Theorieteil und dem Verhaltenstraining werden im Feel Good Kochkurse und ein individuell auf jeden einzelnen Teilnehmer zugeschnittenes Bewegungsprogramm angeboten. Die Teilnehmer für das Ernährungsprogramm werden zu 80 % durch Ärzte empfohlen. Diese erhalten nach Abschluss des Kurses über jeden einzelnen der teilnehmenden Patienten einen schriftlich ausgearbeiteten Bericht. Für diejenigen Teilnehmer, die mit dem Kurs keinen Erfolg haben, wird ein Einzeltraining angeboten.

Die Erfolgsquote liegt bei 80 %

Nach der achtwöchigen Startphase können die Teilnehmer zwischen einem Nachtreffen in der Gruppe oder Einzelterminen mit einem persönlichen Betreuer wählen. Die Nachtreffen finden einmal wöchentlich statt, das Einzeltraining einmal im Monat. Sowohl beim Nachtreffen als auch beim Personal Training geht es nicht mehr um Wissensvermittlung, da dieses bei jedem Teilnehmer durch das 8-Wochen-training bereits vorhanden ist, sondern





Erfolgreich Abnehmen durch Verhaltenstraining und Körperwahrnehmung

ausschließlich um die Fortsetzung des Verhaltenstrainings.

Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer des Feel Good Ernährungsprogramms „Gesund & Schlank“ haben ihr zu Anfang gestecktes Ziel nach ca. vier Monaten erreicht. Die Erfolgsquote eines dauerhaft reduzierten Gewichts liegt bei etwa 80 %, wobei diese Quote von anfangs 40, über 60 und jetzt aktuell 80 % im Laufe der Jahre gesteigert wurde. Die Steigerung ist dabei eindeutig dem Verhaltenstraining und der Körperwahrnehmung zuzuschreiben, das den wichtigsten Faktor des Programms darstellt. Ein weiterer daraus resultierender Erfolg ist die deutliche Senkung der Fluktuationsrate um 10 %. Yvonne Brademann: „Während der Körperwahrnehmung wird ein positiver Einfluss auf das gesamte Leben des Teilnehmers übertragen. Jeder Mensch hat Probleme und manche kompensieren diese mit der Ernährung. Wir versuchen das Problem zu finden und zu lösen. Gelingt dies, erreichen wir auch eine Nachhaltigkeit in der Gewichtsreduzierung. Probleme müssen von Anfang an aufgearbeitet werden, um eine Rückfälligkeit zu verhindern. Wird ausschließlich eine Ernährungsberatung angeboten, ohne sich mit dem Menschen an sich auseinanderzusetzen, bleibt der Grund für die Gewichtsprobleme verborgen. Übergewicht ist in den allermeisten Fällen ein psychologisches Problem.“ Das Konzept ist inzwischen so ausgearbeitet, dass es auch von anderen Studios übernommen werden kann.

Vorbereitungstraining auf das Magenband

Im Feel Good Gesundheitszentrum werden zudem Präventionskurse nach § 20 SGB V durchgeführt. Diese umfassen den Ernährungsteil mit den Theorieseminaren, ohne Verhaltenstraining und Körperwahrnehmung und ohne Bewegungsprogramm. Nach acht Wochen können sich die Kursteilnehmer entscheiden, ob sie in das Intensiv-Programm wechseln möchten.

Ein weiteres Angebot des Gesundheitszentrums von Yvonne Brademann ist ein Vorbereitungstraining für eine Magenband-OP. Die Patienten benötigen für diese OP eine Grundausbildung, damit der Eingriff nicht zu gefährlich ist und absolvieren dafür ein Jahr lang im Feel Good ein speziell auf diese Klientel abgestimmtes Training zur Stärkung ihres Herzkreislaufsystems.

Qualifikation der Mitarbeiter

Zur Betreuung der Mitglieder mit Übergewicht, Rückenbeschwerden und für Reha-Patienten sind alle Mitarbeiter im Feel Good Gesundheitszentrum mit der Zusatzausbildung in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) und als Reha-Trainer qualifiziert.

Yvonne Brademann: „Ich hatte festgestellt, dass die üblichen Trainerausbildungen gerade bei Mitgliedern mit gesundheitlichen Einschränkungen nicht ausreichen, weshalb ich einen Physiotherapeuten einstellte. Aber hier fehlt häufig das Wissen für den Gerätebereich. Daher haben wir uns für die MTT-Ausbildung entschieden.“



Zur Person:

Die Dipl. Ökotrophologin Yvonne Brademann hat Ernährungswissenschaften studiert und ist seit

2005 Geschäftsführerin des Feel Good Gesundheitszentrums, sie besitzt verschiedene Lizenzen der BSA-Akademie sowohl im Kurs- als auch im Trainingsbereich und hat die Zusatzqualifikation zur Medizinischen Trainingstherapie und zur Reha-Trainerin.

Anita Knöller

Wir machen Ihren Kunden Figur.

FIGURFORMUNG der extra Klasse!



SimplyBelt & SimplyShort

SimplyBelt & CardioTraining & Ernährung = ERFOLG

Neukundengewinnung

Fluktuationssenkung

Vertragsverlängerungen

Kundenzufriedenheit



Unterdruckgeräte
Made in Germany
Geräte-Schulungen-Konzepte
www.vacumove.de

- Vacu-Laufband
- Vacu-Ellipter
- Vacu-Wippe



“NEU BEI UNS”
Manuelles Walking Laufband.
Laufen ohne Strom zu verbrauchen.
Infos auf unserer neuen Website.



Wellness & Figur
Hackenbühlstraße 10a
92670 Windischeschenbach
Tel. 09681/400520
www.wellness-und-figur.de
info@wellness-und-figur.de