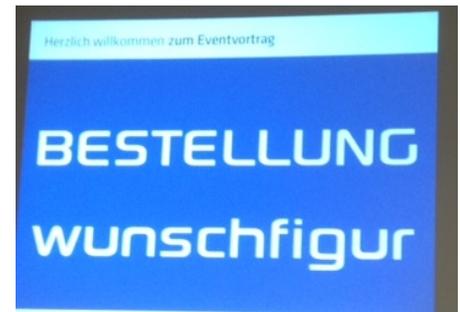


## „Bestellung Wunschfigur“ - realistisches Ziel oder doch nur ein Zaubertrick?

Auch wenn Bestsellerautor und Vortragsredner Boris Schwarz mit einigen überraschenden Zaubertricks aufwarten konnte – die Inhalte seines Vortrages waren geprägt durch ernst zu nehmende Fakten und Zahlen, Basiswissen rund um die Ernährung also.



„Abends keine Kohlenhydrate, viel Eiweiß, viel Trinken – das weiß ich doch alles.“, könnte der eine oder andere jetzt denken. Aber, dieser Vortrag war anders: versehen mit vielen Alltagsbeispielen, viel Hintergrundwissen und einer gehörigen Portion Humor verstand es Schwarz, die Zuhörer im sehr gut gefüllten Wellness- und Gesundheitszentrum Vitalis Waldheim zu unterhalten und zu informieren – und auf den moralischen Zeigefinger hat er dabei verzichtet. Und er muss es schließlich wissen, ist er doch selbst Marathonläufer und Ironmanfinisher!

So hat Schwarz Tatsachen sprechen lassen: „Diäten sind magere Märchen! Frauen sollen aussehen wie Frauen!“

Vielleicht war auch so manch einem Zuhörer noch gar nicht so bewusst, wie man mit Sport der Volkskrankheit Diabetes mellitus Typ II entgegen wirken kann. Hier waren die Bilder und authentischen Aussagen Betroffener schonungslos – aber wichtig. „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann geht es ihnen schlecht!“, so das Fazit von Boris Schwarz.

Also: was fängst du mit deiner Lebenszeit an? Kannst du von deinem Lebenszeitkonto noch abheben oder ist es schon gelöscht?

Ganz bestimmt sind Astrid und Roland B., seit mehreren Jahren Mitglieder im Vitalis, in ihren Erwartungen heute nicht enttäuscht worden, denn sie versprachen sich einen informativen und lustigen Abend. Helmut M. begleitete seine Frau Marion, obwohl er selbst noch nicht bei uns trainiert. Vielleicht konnten ihn die im heutigen Vortrag besprochenen Argumente überzeugen, etwas für sich, sein Glück und seine Gesundheit zu tun?

Auch Gisela, Ines und Erika werden heute auf ihre Kosten gekommen sein, genauso wie Edda, die eben nicht auf dem Sofa liegen, sondern vielmehr Tipps fürs Abnehmen möchte, weil ihr „...das bisschen Yoga auch nicht reicht...“

Also, liebe Sportler und alle, die das noch werden wollen: Wie sagte Schwarz so schön motivierend: „**Turne bis zur Urne!**“ Wir sind auf euch vorbereitet!