

www.shape.de

SHAPE  
7/2009

4 KILO IN 4 WOCHEN  
**ABNEHMEN GANZ SANFT**  
mit Schüßler-Salzen

**IM SHAPE-TEST:**  
**Musikplayer**  
für unterwegs

**BLITZ-WORKOUT**  
FÜR DEN BEACH

**Straff und**  
**sexy**  
in 10 Minuten

**REPORT**  
**SONNENINSEL DJERBA**  
Das neue Paradies für Aktive

*Sie sind die*  
**Schönste!**

Der neue Ibiza-Look  
Süße Sommerkleider  
Schnelle Beachfrisuren

**Profi-Tricks von**  
**GNTM-Star Sara**

**BEINE**  
**WIE EIN**  
**TOPMODEL**

**PSYCHOLOGIE**  
**JETZT**  
**KOMM ICH!**  
*Schnell zu mehr*  
Selbstbewusstsein  
Ausstrahlung  
Energie & Glück

Deutschland € 2,80  
Österreich € 3,00 • Schweiz Sfr 5,50



4 194790 002804

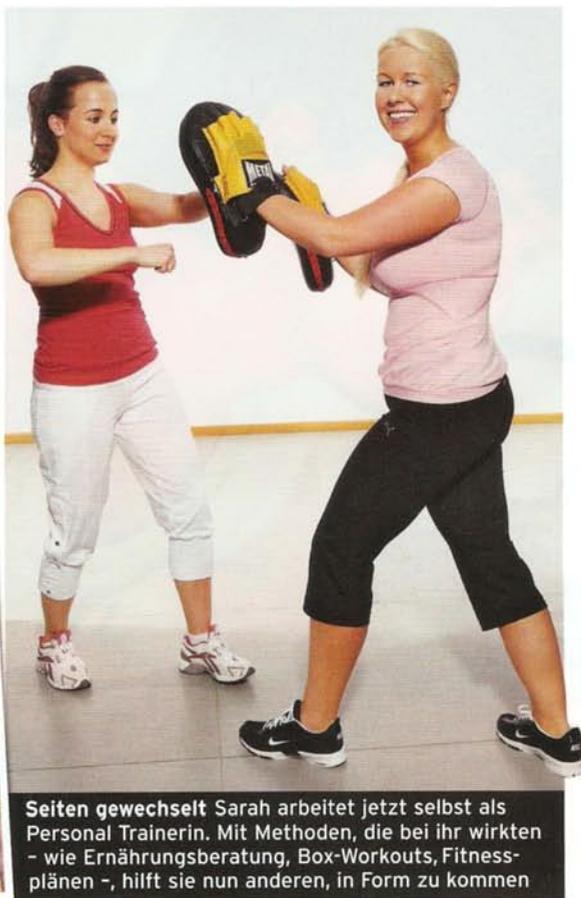


NACHHER

**Fit mit Strom** Bei einer Größe von 1,70 m wog Sarah 115 Kilo. Auch dank Miha-Bodytec-Training ist sie heute 59 Kilo leicht und trägt statt 48 Größe 36



VORHER



**Seiten gewechselt** Sarah arbeitet jetzt selbst als Personal Trainerin. Mit Methoden, die bei ihr wirkten – wie Ernährungsberatung, Box-Workouts, Fitnessplänen –, hilft sie nun anderen, in Form zu kommen

# Vom Pummel zum Coach

Mit Personal Training und Miha Bodytec verlor Sarah Witschel (25) in 8 Monaten 56 Kilo

„Ich war immer schlank. Erst durch zwei kurz aufeinander folgende Schwangerschaften mit 21 und 23 Jahren habe ich 60 Kilo zugenommen“, erzählt die Rheinländerin. „Alles drehte sich nur noch um die Kinder. Mich selber vernachlässigte ich völlig.“ Bei einer Größe von 1,70 m wog Sarah schließlich 115 Kilo. „Doch erst ein peinliches Erlebnis bei einer Shoppingtour öffnete mir die Augen“, erzählt sie. „Als ich ein Shirt in Größe XXL anprobte und sogar das noch spannte, reagierte meine Freundin völlig entsetzt. In diesem Moment schämte ich mich zutiefst und wusste, jetzt muss ich etwas ändern.“ Die 25-Jährige meldete sich im Fitness-Studio an. Als der durchschlagende Erfolg ausblieb, nahm sie sich einen Personal Trainer. „Mit Pascale traf ich mich viermal die Woche. Er brachte mich unter anderem mit Box-Übun-

gen ins Schwitzen.“ An den übrigen Tagen trainierte sie im Studio an den Miha-Bodytec-Geräten. „Dabei wird die Tiefenmuskulatur durch elektronische Stimulationen aufgebaut und den Fettzellen geht es an den Kragen“, erklärt Sarah. „Auch den Kühlschrank hat mein Coach entrümpelt und mir einen Ernährungsplan erstellt.“ Statt Nudeln, Pizza und Limo gab es nun Fisch, Gemüse und literweise Wasser. In acht Monaten verlor sie so 56 Kilo. „Ein Leben ohne Sport kann ich mir heute gar nicht mehr vorstellen“, schwärmt Sarah, die ihre Leidenschaft inzwischen sogar zum Beruf gemacht hat. Als Personal Trainerin motiviert sie bei der Studiokette Fitness First jetzt andere Abnehmwillige mit ihrer Geschichte. „Schließlich bin ich der beste Beweis, dass man mit einem starken Willen und dem richtigen Training alles erreichen kann“, strahlt sie.

**?** Haben Sie auch Applaus verdient? Mailen Sie Ihre Geschichte mit Foto an: [applaus@shape.de](mailto:applaus@shape.de)