



**Kia Ora!**

Vor einigen Tagen ist mir ein wirklich hochinteressanter Artikel zum Thema effektives Training in mein email-Postfach geflattert. Natürlich möchte ich die Ergebnisse an Dich weitergeben. Es ist ein echter Praxistest. Und Du weißt, nur die Praxis zählt.

**Der Fettabbau-Praxistest im Tycoon Sports Club in Deggendorf – Welche Trainings-form bringt am meisten?**

Verglichen wurden 44 Teilnehmer in 3 Gruppen über 2 Monate.

- Gruppe A: Training an Geräten und Hanteln
- Gruppe B: Aerobic und BodyPump, KEIN Training an Geräten
- Gruppe C: Kombination aus Geräten und Kursen

Na, schon eine Vermutung welches Training am effektivsten ist ;-)

Und hier die "nackten Zahlen"

	Gruppe A nur Geräte und Hanteln		Gruppe B nur Aerobic und BodyPump		Gruppe C Geräte und Kurse	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Gewicht	-1,3	-0,4	-4,9	-0,9	0,5	-0,8
Körperfett	-1,7	-3,4	-5,3	-3,5	-3,6	-1,9
Muskelmasse	1,0	-0,6	3,4	1,2	3,9	0,6

**Die Zusammenfassung:**

Bodypump ist im Vergleich zum Gerätetraining oder kombinierten Training wesentlich effektiver!!! Keine andere Trainingsform hat auch nur annähernd das Ergebniss der Gruppe B (Aerobic + BodyPump) erreichen können.

Die Teilnehmer der Gruppe B haben in der gleichen Zeit den höchsten Fettverlust und den besten Muskelzuwachs erzielt.

Zum Teil mit mehr als 100% (!) besseren Ergebnissen in nur 2 Monaten Training. Z.B. in der gleichen Zeit doppelt soviel Fett verloren. Und wieder bewahrheitet sich der Slogan:

**BodyPump- The fastest way to get in shape!!**

DenBericht zum Praxistest findest du unter: [http://www.gfe-ev.de/seiten/publics/rubriken/gfe\\_news\\_1908.pdf](http://www.gfe-ev.de/seiten/publics/rubriken/gfe_news_1908.pdf)



**Du hast Freunde oder Bekannte die sich für das Thema Figur, Abnehmen, Training oder effektive Fettverbrennung interessieren?**

Dann leite diesen Newsletter unbedingt weiter, denn es gibt noch viele Fitnessmythen die aufgeklärt werden müssen.

Oder du kommst mit deinen Freunden und Bekannten am So. 02.11. zum New Release ins Wild AEROBIC. Ihr könnt dort die effektiven Programme testen oder euch einfach nur bei unseren Profis informieren. Mehr Infos unter [www.wild-aerobic.de](http://www.wild-aerobic.de)

**Und hier 16 gute Gründe an BodyPump teilzunehmen!**

Details findest du in der Broschüre in der Anlage oder unter:

[http://www.wild-aerobic.de/Newsletter\\_0807\\_bp.pdf](http://www.wild-aerobic.de/Newsletter_0807_bp.pdf)

1. BodyPump erhöht die Muskelmasse
2. BodyPump kräftigt deine Knochen und beugt Osteoporose vor
3. BodyPump reduziert dein Körperfett
4. BodyPump fördert deinen Stoffwechsel
5. BodyPump hilft dir, ein besserer Athlet zu werden
6. Mit BodyPump verbesserst du deine Körperhaltung
7. BodyPump verbessert deine Balance und deine Koordination
8. BodyPump verbessert deine Gelenkstabilität
9. BodyPump kräftigt dein Herz
10. BodyPump hilft, die Risikofaktoren für Herzerkrankungen zu reduzieren
11. BodyPump kann das Risiko von Altersdiabetes reduzieren
12. BodyPump stärkt dein Immunsystem
13. BodyPump hilft, mehr hilfreiche Enzyme herzustellen und reduziert das Risiko von Darmkrebs
14. Bodypump kann dein emotionales Wohlfühl verbessern
15. BodyPump wirkt, egal wie alt du bist
16. In der Gruppe ist BodyPump am schönsten und „motivierendsten“

**Noch Fragen? Oder möchtest du die effektivsten Kurse einmal live erleben? Mitmachen, infomieren oder zugucken?**

Dann komm einfach am So. 02.11. ins Wild AEROBIC. Am New Release kannst du alle Kurse begutachten oder mitmachen. Ganz wie es dir gefällt. Kaffee und Kuchen sind an diesem Tag gratis. Unsere Trainer stehen bereit, um Deine Fragen zu beantworten. Mehr Infos unter [www.wild-aerobic.de](http://www.wild-aerobic.de)



**\*\*So. 2. November "GO HARD OR GO HOME" \*\***

Du bist eingeladen! Sonntag, 2. November 2008

- NEUE MUSIK & NEUE BEWEGUNGEN -

Zeig was Du drauf hast, bei unserem LesMills Event.

Bring eine(n) Freund(in) mit und mach' Party!

**Jeder kann mit teilnehmen! Auch für Nichtmitglieder - kostenlos!**

**Gratis für alle! Kaffee + Kuchen**

**Kursprogramm-Ablauf:**

10:00 Uhr **BodyJam (+15 Minuten Technik)**

11:15 Uhr **LMI-Step**

12:15 Uhr **BodyPump**

13:30 Uhr **BodyCombat / RPM**

14:45 Uhr **BodyAttack**

16:00 Uhr **BodyBalance**

Bitte in Teilnehmerliste am Empfang eintragen  
(Teilnehmerzahl in LMI-Step, BP und RPM ist begrenzt)

**Kia Kaha**

**Dein Wild AEROBIC-Team**

Wild AEROBIC Ltd.  
Kulmbacher Str. 115  
95445 Bayreuth  
[www.wild-aerobic.de](http://www.wild-aerobic.de)