

SERIE: DIE NEW YOU GEWINNER IM PORTRÄT

# 190 PÄCKCHEN BUTTER



Wenn man 48 Kilogramm Körpergewicht abtrainiert, stecken ein eiserner Wille und viel Disziplin dahinter. Der Sieg bei den New You Awards in der Kategorie „Shape“ krönte den Erfolg von Sabrina Cordes.

**E**in definierter „Sixpack“, straffe Oberschenkel, mehr Ausdauer für den Alltag – es gibt viele Beweggründe für das Training im Fitnessclub. Sabrina Cordes wollte aber viel mehr: einen neuen Körper und damit ein neues Lebensgefühl.

Mit 115 Kilogramm Körpergewicht schleppte sie nicht nur zu viele überflüssige Pfunde mit sich herum. Die 30-Jährige war unzufrieden, fühlte sich oft unwohl und machte sich Sorgen um ihre Gesundheit. Da fasste die Köchin den Entschluss, ihr Leben zu verändern. „Ich wollte mich endlich wieder attraktiv fühlen“, gesteht sie. Diesem Ziel kam sie mit jedem verlorenen Kilo näher. Am Anfang war allein

der Gang in den Neusser Fitness First Club eine große Herausforderung, doch der Erfolg der regelmäßigen Trainingseinheiten gepaart mit einer Ernährungsumstellung ließ nicht lange auf sich warten. Nach acht Monaten waren 40 Kilogramm runter, einige Monate später weitere acht Kilo. Das sind insgesamt 190 Päckchen Butter!!

## „ICH LEBE EIN NEUES LEBEN“

„Dank Fitness First und meinem Personal Trainer Michael Hambloch lebe ich heute ein neues Leben und kann mir vor allem meinen Traum erfüllen: einen Fallschirmsprung“, freut sich der Fitnessfan. „Ich fühle mich besser, bin selbstbewusst und kann endlich wieder meine Lieblingskleidung tragen.“ So warf sich Sabrina Cordes am Abend des 8. Januar anlässlich der Verleihung der New You Awards in Berlin in Schale und nahm den Pokal für den Sieg in der Kategorie „Shape“ mit Stolz entgegen. ●●●

## DAS ERFOLGSREZEPT

Michael Hambloch, Personal Trainer bei Fitness First, begleitete Sabrina Cordes auf ihrem Weg in ein fitteres Leben. Wie, verrät er auf Seite 5.



SIEGEREHRUNG: Moderatorin Jana Thiel und Mirco Schöning von Multipower gratulieren

## MELDUNGEN

### → PROMI-ALARM

Blitzlichtgewitter erhellte am 25. Januar den Frankfurter Fitness First Club My Zeil. Der Grund: Ex-Spice Girl Mel B rief zur International Fitness Week



MACHTEN EINE GUTE FIGUR: Mel B mit Helena und Jasmina

auf, die deutschlandweit vom 1. bis 7. Februar stattfand. Zwei Clubmitglieder durften im Rahmen eines Gewinnspiels sogar zusammen mit der 34-Jährigen trainieren. Studentin Helena Weimann und Jasmina Shai, Kundenbetreuerin, waren begeistert: „Mel hat wirklich einen perfekten Körper und ist unglaublich positiv.“ Während des Trainings nahm sich der Star sogar noch die Zeit, mit den Teilnehmern zu plaudern.

### → BLINDTEXT

Hier steht noch Blindtext. Ommodipit alit ip ex ea at atio el del do euissisit iciliit venibh exeratis dio conullandrer sustie dolortie consequi bla con voloreetum irit iril et nulpulit lorem exer am vent nim inis aliqui eni-

AUSBILDUNG BEI FITNESS FIRST

# FIT FÜR DIE ARBEITSWELT

Im Wachstumsmarkt Fitness zu arbeiten, ist bei jungen Leuten beliebter denn je. Drei talentierte Auszubildende haben aktuell bei Fitness First ihren Abschluss gemacht – und wurden prompt übernommen.

**W**er die Wahl hat, hat die Qual – das gilt auch für die Vielfalt an Jobs in der Fitnessbranche. Zwischen ganzen 349 anerkannten Ausbildungsberufen können Interessierte wählen. Da lohnt es sich, im Vorfeld gründlich zu recherchieren, welche Berufe die besten Perspektiven bieten. Fitness First bildet aktuell 15 junge Menschen in den Berufen „Sport- und Fitnesskaufmann“ und „Fitnessökonom“ aus – ab April kommen zwei weitere junge Talente hinzu.

## DREI AUF EINEN STREICH

Dafür können sich gleich drei von ihnen glücklich schätzen, ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen zu haben: Janina Hilbert, Xheni Klemendi und Steffen Rickert. „Die Ausbildung bei Fitness First war echt super! Ich habe so viele Bereiche kennen gelernt, das wäre bei einem kleinen Fitnessbetreiber gar nicht möglich gewesen“, zeigt sich Steffen Rickert begeistert. Janina Hilbert pflegt ihm bei: „Besonders beeindruckt hat mich, dass ich Verantwortung übernehmen durfte und meine Ideen und meine Kreativität einbringen konnte.“

## AUSBILDUNGSBERUFE

→ **Sport- und Fitnesskaufmann über das Studieninstitut IST:** Vermittelt Know-how, Lizenzen und Zertifikate unter anderem in den Bereichen Fitness, Gesundheit, Wirtschaft. Schulabschluss: Hauptschule. Mindestalter: 18 Jahre. Dauer: 36 Monate. Mehr Infos: [www.ist.de](http://www.ist.de)

→ **Fitnessökonom:** Berufspraktisches Fernstudium mit Präsenzunterrichtsphasen. Schwerpunkte: Wirtschaft, Fitness, Gesundheit. Schulabschluss: Abitur/Fachabitur. Dauer: 36 Monate. Mehr Infos: [www.dhfg.de](http://www.dhfg.de)



FREUEN SICH ÜBER IHREN ABSCHLUSS: Die Fitness First Auszubildenden Janina Hilbert (links), Xheni Klemendi (Mitte) und Steffen Rickert (rechts)

## Sport- und Fitnesskaufmann über das Studieninstitut IST – die Vorteile:

- kein Abitur erforderlich
- hoher Praxisanteil
- intensive Ausbildungsbetreuung
- Erwerb von neun anerkannten Lizenzen
- zeitlich flexible theoretische Schulung
- Die Ausbildung kann im April und Oktober begonnen werden.

## Bachelor in Arts of Fitnessökonomie (Sport- und Fitnessökonom) – Vorteile:

- Studium mit hohem Praxisbezug
- Flexibilität durch Fern- und Präsenzunterrichtsphasen
- Karrierevorteile durch hohe Akzeptanz der Qualifikation
- Kleine Lerngruppen in den Präsenzphasen
- Frühe Übernahme von Verantwortung im Betrieb.

Ob Janina, Xheni oder Steffen: Alle drei Absolventen wurden von Fitness First übernommen. Gratulation! ●●●

BLINDTEXT: Hier steht später ein Text zum Foto

amco nullan ut delis niamcore dolorem quam dolum iriliqui ipsuscin hent ut praesse veraestie dolobor se tat luptat, quamcommolor iliquisil ut augait vulla feum velessequat, velit nummod dolortin vel dui endre dip et, quamconsed tem dolore faccum dolore vercin vel irilis alit nonsequisim zziurerit il ipisil exerat in volorperepsuscin ulla feupit dolutatum ero commy nostrud dolobore dellesse ndreet adipit acidui bla conulla feum dio consed m