

# JEDEN TAG FITTER ALS GESTERN: EIN NEUES ICH ENTDECKEN

Joan MacDonald war vor vier Jahren noch übergewichtig, hatte Blutdruckprobleme und allerhand „Wehwehchen“, die sie für normal in ihrem Alter von 70 Jahren hielt. Heute ist Joan 74 Jahre alt, hat eine definierte Figur und ist dank ihres persönlichen Fitnesstrainers samt Top-Fitness-Studio zur Motivationsikone geworden. Ihr Motto lautet: „Wenn ich das schaffen kann, dann kannst du es auch!“

Die 74-Jährige sprüht vor Vitalität und Positivität, und genau diese Lebensenergie ist es vermutlich, die ihre 1,4 Millionen Follower auf Instagram inspiriert, mehr für ihre Fitness zu machen. **Eine klare Entscheidung stand am Beginn.** Joans persönliche Erkenntnis war es, dass sie sich um sich selbst kümmern muss, um wieder rundum gesund zu werden und ein Leben ohne Medikamente führen zu können. Und das tat sie. Joan hat ihre Mitgliedschaft im Fitness-Studio erneuert, sich neue Fitness-Schuhe und ein Maßband gekauft und an die Arbeit gemacht, berichtet sie über ihren Fitness-Start. **Und dann folgten Taten.** Neben ihrem Fitness-Trainer und gezielten Übungen war für Joan MacDonalds die Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die sie in ihrem Fitness-Umfeld gefunden hat, eine wesentliche Stütze, um durchzuhalten. Und schon nach dem ersten Winter zeigten sich bei ihr erste Erfolge, die sie motivierten. Mittendrin ging Joan auch durch Jammer-Täler, die beim Training natürlich auch manchmal vorkommen kön-

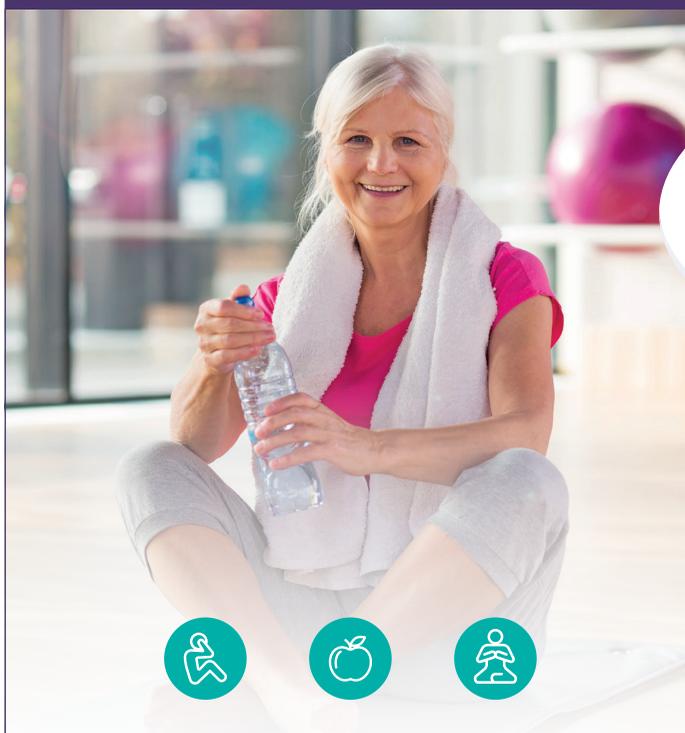


nen. Gerade als Fitness-Seniorin musste Joan sich erst mit der Trainingstechnologie anfreunden. Aber sie hat nie das Handtuch geworfen und immer weitergemacht. Ihr Fitness-Coach hat sie dabei mit professioneller Beratung und viel Motivation begleitet. Das regelmäßige Dokumentieren ihrer Fortschritte hat Joan geholfen, dranzubleiben, denn so konnte sie sich ihren Erfolg immer vor Augen führen. Heute vertritt Joan die Meinung, dass Fitness-Training und eine gesunde Ernährung ihre Lebensqualität verbessert haben. Und sie berichtet, dass sie heute eine andere Frau ist als zu Beginn ihrer Reise: [instagram.com/trainwithjoan](https://www.instagram.com/trainwithjoan)

Machen Sie es wie Joan und starten Sie noch heute Ihre Winter-Challenge zu einem fitteren Selbst. Ihr Partner aus der Region: Fitness Reiser in Ybbs, Wieselburg und Scheibbs. **Mit dem milon®-Trainingszirkel bei Fitness Reiser werden in 35 Minuten die wichtigsten Muskelgruppen effektiv angesprochen - die Trainingsgeräte stellen sich dabei vollautomatisch ein und ermöglichen so ein unkompliziertes, schnelles und vor allem sicheres Training.**

Fitness Reiser wurde für die hohen Standards bereits vom TÜV Austria als Qualitätsstudio zertifiziert. Zu den ohnehin sehr hohen Reinigungs- und Desinfektionsintervallen wurde ein durchdachtes Hygienekonzept entwickelt, um auch in diesen herausfordernden Zeiten sicher trainieren zu können.

Wir fördern Gesundheit • Premium-Trainingszeiten: trainieren Sie von 05:00 bis 24:00 Uhr an 365 Tagen im Jahr • [www.fitness-reiser.at](http://www.fitness-reiser.at)



regelmäßiges Training • ausgewogene Ernährung • bewusste Erholung

## Fitness Reiser

Ybbs • Wieselburg • Scheibbs

Aktuell ist es wichtiger denn je, das Immunsystem zu stärken, um Ihren Körper bestmöglich gegen Infektionen zu schützen.

### Beginnen Sie jetzt mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining!

Vereinbaren Sie gleich heute Ihr persönliches Beratungstraining!

Foto: pixxelstock (www.shutterstock.com)

Fitness Reiser GmbH • Studio Ybbs 0 74 12 / 54 255 • Studio Wieselburg 0 74 16 / 53 035 • Studio Scheibbs 0 74 82 / 42 625