

Damit alle Finalistinnen eine gute Figur machen können

Gute Figur, straffer Po, harmonische Körperformen: Mit individuellen Trainings- und Ernährungsmassnahmen bereiten sich die zehn Finalistinnen im Body Plaza und Lady Plaza in Chur auf ihren grossen Auftritt am Wahlabend vom Samstag, 18. September, vor.

Von Verena Zimmermann (Text und Bilder)

Ob auf dem Catwalk oder vor der Kamera: Zukünftige Missen müssen eine gute Figur machen. Darum haben sich die Organisatoren der Miss-Südostschweiz-Wahlen mit den beiden Betrieben Body Plaza und Lady Plaza in Chur einen der kompetentesten Partner im Fitnessbereich aus der Region ausgesucht, um die zehn Finalistinnen optimal auf den Wahlabend vom Samstag, 18. September, vorzubereiten.

In Alltag integriertes Training

Für Mario Capol, Geschäftsführer Body Plaza, und Silvana Bordin, Geschäftsführerin Lady Plaza, war es von Anfang an wichtig, den Miss-Südostschweiz-Finalistinnen ein Training zu ermöglichen, welches sich gut in den Alltag integrieren lässt. Als wichtigste Grundlage für die Zusammenstellung des individuellen Trainings diente das Erstgespräch mit Anamnese und der persönlichen Einschätzung mit jeder Kandidatin. Bei der zweiten Zusammenkunft erfolgten die Bearbeitung der Fakten, nämlich die Ver-

messung der Körperzonen und die Fettwertanalyse, welche im Trainingszeitraum einmal monatlich wiederholt werden. Beide Methoden ermöglichen es festzustellen, ob die Straffung auch wirklich an den gewünschten Zonen erfolgt.

Zusammen mit den Vorgaben der Miss Südostschweiz Organisation und der fachlichen Analyse der Experten von Body Plaza und Lady Plaza erfolgte danach eine Trainingsplanung, welche auch die zeitlichen Ressourcen und Zielerreichungen berücksichtigt. «Alle Anwärterinnen haben zwar bereits eine gute Figur mitgebracht», meint Capol. «Aber die Vorgaben und Kritiken einer Miss-Jury sind erbarungslos.» Dies zeige sich vor allem bei der Präsentation im Bikini.

Trainings und Ernährung

Mit individuellen Trainings- und Ernährungsmassnahmen wird erreicht, dass störende Hüftrollchen verschwinden, der Po straffer wird und die Körperformen harmonischer wirken. Dabei setzen Body Plaza und

Lady Plaza auf bewährte Methoden. Zum Beispiel auf Muskelaufbau zur Straffung des Gewebes, auf Power-Plate und Laktattests. Aber auch auf unkonventionelle und neuartige Methoden wie Fullcoaching, PNI (Psycho-Neuro-Immunologie), Haltungverbesserung und Personaltrainings im Lady Plaza.

Im Lady Plaza erfolgt dieser Tage nun auch noch eine Art letzter Schliff. «Im Lady Plaza haben schon viele Frauen Resultate erreicht, von welchen sie nicht zu träumen gewagt hätten», bemerkt Bordin. «Aber dies erfordert viel Disziplin und Einsatz. Wenn diese zwei Voraussetzungen stimmen, erreichen 90 Prozent unserer Kundinnen ihr Ziel, egal, ob Sie 20 Kilo abnehmen oder nur das Hautbild verbessern wollen.»

Für 25 Franken pro Einheit ist nicht nur das bewährte Training in der Biozonkabine und ein individuelles, begleitetes Training in der Wärmekabine integriert. Auch die gesamte und uneingeschränkte Nutzung des Ausdauerparks im Body Plaza, die Teilnahme

an Groupfitness-Lektionen, die Nutzung der Wellness-Anlage und der kostenlose Kinderhort sind im Preis inbegriffen.

Diese Leistungen nehmen die zehn Anwärterinnen auf den Titel der Miss Südostschweiz 2010 gerne in Anspruch. So sieht man denn auch einige von ihnen immer wieder bei einem intensiven Training an einem Stepper oder einem Crank-Ausdauergerät. «Die Zusammenarbeit mit den Teilnehmerinnen ist für uns Trainer zeitintensiv und herausfordernd. Trotzdem möchten wir unseren grossen Kundenstamm nicht vernachlässigen», sagt Clubmanager Stefan Dütschler. Der Einsatz der Finalistinnen entschädige die Trainer jedoch dafür, und sie seien natürlich recht stolz, bei der Entwicklung der «Misen» aktiv mitzuwirken.

Im Body Plaza und Lady Plaza fühlen sich übrigens Übergewichtige und Schlanke, ältere und jüngere Damen und Herren genauso wohl. Einfache Kleidung und Ungezwungenheit sind hier nämlich explizit erwünscht.



Die zehn Finalistinnen der Miss-Südostschweiz-Wahl trainieren regelmässig im stilvollen Ambiente des Lady Plaza in Chur.



Kandidatin Carol erhält von Clubmanager Stefan Dütschler Trainingsanweisungen am Latzug.



Mario Capol, Geschäftsführer Body Plaza, und Silvana Bordin, Geschäftsführerin Lady Plaza, an der Empfangstheke.

ANZEIGE

Patronat Miss Südostschweiz



Presenting Partner



Hauptsponsoren



Co-Sponsoren



Mehr Informationen findest Du auf www.miss-suedostschweiz.ch

Ein Event der Südostschweiz Medien

