

WIR SIND BEACHFIT!



Auf der Sonneninsel Mallorca hieß es Anfang Mai: Bleistift spitzen, Gewichte stemmen, Gemüse putzen und am Strand vor der Linse posieren. Diese Mitglieder haben ihre Chance genutzt, mit McFit und TV-Fitnesscoach Cliff Opoku-Afari ihren Körper bis zur Strandsaison in Topform zu bringen.



Sie kamen aus Berlin, Frankfurt, Nürnberg, Augsburg, Wien und Mallorca: unsere sportlichen Teilnehmer, die sich mit dem Beachfit-Workshop den letzten Schliff für den Sommer holen wollten. Nur die 10 schnellsten unter euch durften am kostenlosen zweitägigen Workshop auf Mallorca teilnehmen. Auf dem Programm standen ein Vortrag zum Thema „Dein Weg zum Erfolg“, zwei Personal-Trainings im McFit-Studio auf Mallorca, ein gemeinsames Eventkochen auf einer traumhaften Finca, ein Fotoshooting am Strand und natürlich jede Menge Spaß. Ganz klar, die Erwartungen waren hoch ...

UNSERE ZIELE

„In den nächsten drei Monaten will ich meinen Körperfettanteils auf acht bis zehn Prozent reduzieren“
(Raimund, 32)

„Ich möchte Bauch, Beine und Po straffen, schließlich geht es dieses Jahr noch mal nach Mallorca. Im Juli nehme ich zudem an einem 10-Kilometer-Lauf teil“
(Astrid, 26)

„Bis zum Sommerurlaub Anfang Juli möchte ich beim Bankdrücken 120 Prozent meines eigenen Körpergewichts stemmen können“
(Sebastian, 26)

„In den nächsten Wochen will ich mehr Muskelmasse aufbauen. Spätestens in zwei Monaten sollen erste Erfolge sichtbar sein“
(Lars, 32)

WISSEN MACHT BEACHFIT

Ein straffer Seminarplan. Schließlich rückt die Strandsaison immer näher. Trotzdem blieb noch genug Zeit für einen Drink im angesagten Puro Beach Club, einen Fototermin am Meer und ein weiteres Training bei McFit, um die gelernten Praxiselemente zu festigen. Apropos gelernt: Was haben unsere angehenden Beachfit-Experten mitgenommen? „Ich werde hauptsächlich auf Freihanteltraining umsteigen, mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate essen, aber auf keinen Fall den Spaß verlieren. Kleine Sünden sind erlaubt!“ (Christian) „Cliff hat uns auf fachkundige und lustige Art in Sachen Ernährung und Training auf den neuesten Stand gebracht und vor allem mit falschen Weisheiten aufgeräumt!“ (Raimund) Wir freuen uns über soviel positive Energie, die sich dank Cliff, unserem Experten, und den wissbegierigen Teilnehmern entfalten konnte. Ihr seid der Hammer!

© Fotos: Ralph K. Penno

TIPPS VOM EXPERTEN

Wie das mit dem Muskelauf- und Fettabbau zuverlässig und möglichst schnell klappt, vermittelte Fitness- und Mentalcoach Cliff unseren Mitgliedern anschaulich und höchst unterhaltsam. Motiviert bis in die letzte Muskelfaser ging es dann ins McFit-Studio an der Playa de Palma. Das Personal-Coaching mit Cliff und unserem McFit-Experten Daniel brachte die Teilnehmer an ihre Grenzen. Besonderen Wert wurde dabei immer wieder auf eine saubere Ausführung gelegt.



LOW-CARB IN 3 GÄNGEN

Ein Ambiente zum Träumen: Doch unsere Mitglieder mussten auf der Finca in Esporles wieder hart ran – ran an die Kochtöpfe. In drei Gruppen wurde das perfekte Low-Carb-Dinner gezaubert. Garniert mit wertvollen Tipps vom Experten, wie die Ernährung den Muskelauf- und Fettabbau unterstützt. „In Zukunft will ich mich häufiger an einen wirklich essentiellen Punkt des Kraftsports erinnern: die Mahlzeiten vor und nach dem Training!“ (Sebastian)



„Das Seminar hat mir einen Motivations-schub gegeben und mein (Halb-) Wissen zu Training und Ernährung super ergänzt. Und ich habe eine tolle Truppe kennengelernt!“
(Fredri, 32)