Abnehmen mit „A und O“

18.11.2018 12:42 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Abnehmen mit „A und O“

Erfolg ist kein Glück, es ist das Ergebnis von Ehrlichkeit, harter Arbeit und Leidenschaft! (Andy Schilasky)

Abnehmen mit „A und O“ – mit Andy und Olymp. „Obwohl wir durch den Brand im Olymp-Sportpark keine ‚Heimat‘ mehr hatten, wollten wir zusammen weiter zusammen trainieren“, bemerkt Gerda, die gute Seele des Kurses. Und so treffen sich die 21 Abnehmwilligen weiterhin jede Woche mit ihrem Trainer Andreas Schilasky und gehen gemeinsam walken, schwimmen oder an die Fitnessgeräte. Sie sind dankbar, dass sie, wie auch alle anderen Kursteilnehmer des Olymps, hier im Freizeitbad Atlantis vorübergehend aufgenommen wurden.

Abnehmen mit „A und O“ könnte auch für „Aahh, ich habe 5 Kilo abgenommen“ und für „Oohh, ich habe wieder zwei Kilo drauf“ stehen. Andy Schilasky, der bereits am Ironman Hawaii teilnahm, war selbst nie übergewichtig, weiß jedoch aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Fitnesstrainer „dass es schwerer als das Abnehmen ist, das Gewicht langfristig zu halten.“
Um Unterstützung für sein Durch- und Gewichthalten zu bekommen, bleibt Siegfried Botzek der Truppe weiterhin treu, auch wenn er in den zwei Jahren bereits 20 Kilo abgenommen und sein Zielgewicht erreicht hat. Aber nicht nur das: Der 62-Jährige ist durch sein neues Körpergefühl zum Laufen gekommen und startete im September im Team Lokallust zusammen mit Andy und allen anderen „A und O-Läufern“ beim 24-Stunden-Lauf in Reken.

„Es gibt hier bei uns keine Pillen, kein Superfood, keine Verbote. Es muss niemand extra für sich kochen, seine Mahlzeiten abwiegen, das Leben und Essen in und mit der Familie gehen normal weiter“, so Andy. Die Teilnehmer lernen jedoch wieder, natürlich und frisch zu kochen und bewusster zu essen. „Wir nehmen ab mit Spaß, aber auch mit Schweiß und Ehrlichkeit“, erklärt der durchtrainierte Dorstener weiter sein Konzept.
„Andy sagt uns klipp und klar, wenn wir auf dem falschen Weg sind“, bemerkt Rainer Lukassen, der 25

Kilo in einem Jahr verloren hat. Auch Astrid Pott hat 33 Kilo abgespeckt und damit ihr altes Selbstbewusstsein zurückbekommen.

Grundlage des Expertenkurses ist der achtwöchige Basiskurs. Hier wird auf die wenigen Ernährungsregeln eingegangen, die die Teilnehmer beherzigen müssen, um möglichst ihr ganzes Leben lang das Gewicht zu halten: Morgens vor dem Frühstück einen halben Liter Wasser trinken, drei Mahlzeiten am Tag und Bewegung.

Und es geht, wie Gabi Klein bestätigt. „Naschen ist ja nicht generell verboten, aber nicht nebenbei. Ich lege mir die Süßigkeit einfach mit zu meiner Mahlzeit“. Auf diese Weise hat sie 23 Kilo in anderthalb Jahren verloren und es geht ihr nun körperlich bedeutend besser.

Foto oben rechts: Die Teilnehmer des Abnehmkurses beim 24-Stunden-Spendenlauf in Reken

„Wir sind ein Team, das auf Augenhöhe miteinander trainiert“, betont der 56-jährige Fitness- und Personal Trainer. Optische Aspekte sind dabei unwichtig, aber beim gesundheitlichen Aspekt, da hält sich Andy nicht zurück und wird deutlich. Das wirkte auch bei Claudia: „Erst da ist mir wirklich bewusst geworden, was ich meinem Körper zumute.“ Die 25 Kilo, die sie abgenommen hat, wollte sie auf keinen Fall mit ins neue Lebensjahrzehnt nehmen.

Andys „A und O“ ist ein sozialer Kurs. Die Teilnehmer treffen sich live und nicht in einem Online-Abnehmkurs. „Ich bin für meine Leute da. Persönlich, direkt und ehrlich“, betont Andy Schilasky. „Wir teilen gemeinsam Erfolge, aber auch Misserfolge“, fährt er fort. Gemeinsam erforschen die Mitglieder die Gründe fürs Übergewicht und unterstützen sich in Krisenzeiten und Geburts- oder Feiertagen. Hier kommt wieder Andy ins Spiel. „Heute habe ich es mir gut gehen lassen, aber morgen heißt es dann: Ich habe gesündigt. Das muss raus aus den Köpfen. Gestern habe ich das Essen genossen, heute esse ich wieder etwas bewusster, das ist der richtige Weg.“ Dazu gehört auch, sich wieder wahrzunehmen und es sich selbst wert zu sein, eine Stunde Auszeit nur für sich zu nehmen.

Geeignet ist der Kurs wirklich für jedermann. Die 62-jährige Ute hat mit zwei neuen Hüften absolut keine Probleme sportlich mitzuhalten, denn Andy geht individuell auf jeden Einzelnen ein. Wichtig sind ihm dennoch regelmäßige Arztbesuche seiner Kursteilnehmer. „Solange man lebt, kann man zu uns kommen“,

bringt es Andy auf den Punkt und das eingeschworene Team nickt und signalisiert damit die Bereitschaft auch neue Abnehmwillige in ihrer Mitte herzlich aufzunehmen.

Foto oben rechts: Andy Schilasky, erfolgreicher Abnehmcoach und Personal Trainer

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine Mitgliedschaft im Olymp, der Kurs muss dann zusätzlich gebucht werden.
Anmelden können Sie sich im Olymp-Sportpark unter der Telefonnummer 02362 95172280.

Text: Martina Jansen
Fotos: Christian Sklenak