

Figur-Training mit Turbo-Effekt

24.08.2009, 11:10 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *shape-line*

Presseagentur: *Pressebüro Brenneke*

In Österreich sind die Shape-Line-Studios bei Frauen mit Figurproblemen voll im Trend. Nun soll das ganzheitliche Konzept auch hierzulande das Abnehmen zum reinen Vergnügen für Körper und Seele machen. Die ersten Standorte in Berlin und Rosenheim haben bereits eröffnet; weitere sollen bundesweit folgen.

MentalShapen® heißt das neue Zauberwort für alle Frauen, die auf leichtere und bequemere Art abnehmen und dabei auch noch relaxen wollen. In der Alpenrepublik schwören bereits 30.000 Frauen auf das expandierende Erfolgskonzept (alleine in Wien gibt es 15 Studios), das nun auch hierzulande Bewegung in den boomenden Markt rund um Figur, Beauty und Wellness bringen soll.

In Berlin und Rosenheim bieten die ersten deutschen Franchise-Betriebe die Möglichkeit des MentalShapens® an systemspezifischen motorisierten Gymnastikstationen. Diese bringen Po, Beine und Bauch bei Entspannungsklängen im Herzton-Rhythmus sanft und bequem in Form und erleichtern so den oftmals schweren Weg zur Idealfigur. Der kleine, aber feine Unterschied zum klassischen Fitness-Center: „Die Übenden müssen keine Kraftakte vollbringen, sondern trainieren Muskeln und Body, indem sie lediglich bei relaxter Yoga-Atmung leichten Gegendruck auf das sich bewegende Gerät ausüben – gute Laune sozusagen inklusive“, erklärt Eike Dünnbier, Studiochefin aus Berlin-Weissensee. Der praktische Vorteil neben schnell purzelnden Pfunden: Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule werden geschont, Energiezentren und Immunsystem aktiviert und Ausdauer und innere Harmonie gefördert. Herz und Kreislauf kommen locker in Schwung.

Mit sanfter Meditation zur Traumfigur

Ein weiteres Novum ist die von Psychologen entwickelte Suggestionstechnik. Diese kombiniert Bestandteile des Autogenen Trainings mit der Hypnose- und Musiktherapie und verspricht so einen zusätzlichen Motivationsschub: „Die aufeinander abgestimmten Anregungen, Ermutigungen und Leitsätze führen einem beim MentalShapen® das angestrebte Ziel immer wieder klar vor Augen. Zudem fördern sie innere Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit“, betont Eike Dünnbier.

Speziell für das Training des Gesäßes, eine der typischen weiblichen Problemzonen, wurde der Hüftstyler konzipiert. „Zehn Minuten an dieser Station entsprechen einer fünf Kilometer langen Radtour“, versichert Birgit Mattersdorf, Chefin des Shape-Line-Standes in Berlin-Mahlsdorf. Am Schenkelformer werden Oberschenkel und Unterbauch durch kreisende Bewegungen gestrafft sowie das Energiezentrum im Bauch zum Schwingen gebracht. Und der Bauchtrainer reduziert Speckröllchen an Bauch und Rücken mit ähnlicher Power wie etwa 100 Situps. Ein rhythmisches Swingtraining im Liegen am Intensivstyler und Streck- und Dehnübungen an der Stretching-Station komplettieren das aufeinander aufgebaute Wohlfühl-Training mit Langzeitwirkung. „Wenn Sie drei Mal die Woche je eine Stunde lang diesen Turnus durchlaufen, trainieren Sie Ihre Muskeln Gelenk schonend und bekommen wieder einen schön proportionierten Körper“, erläutert Daniela Reiser, Inhaberin des Shape-Line-Studios in Rosenheim.

Vitalprogramm für Körper & Seele

Als ideale Ergänzung zum erprobten Bewegungsprogramm sollen exklusive Lichtwickel künftig in allen Shape-Line-Studios ihre wohltuende Wirkung entfalten. Um den Körper zu entschlacken, empfehlen die Figur-Spezialistinnen als Basis-Anwendung die 40minütige Algen-Lichtwickel-Therapie. „Schon nach wenigen Minuten kommt es zu einem Entschlackungsprozess, der das Bindegewebe rasch strafft und Cellulite sichtbar mildert.“ Ebenfalls auf keinem Wickelprogramm fehlen sollten Salze des Toten Meeres. Aufgelöst in Steinöl und über Baumwollbandagen tiefgehend in

die Haut transportiert, erleichtern und beschleunigen sie den Entgiftungsprozess. Das Resultat: Schwermetalle, Gifte und Säuren werden auf wohlige Weise über die Haut ausgeschieden.

Modelagen und Liftings sowie Thermo- und Cellulite-Intensivbehandlungen komplettieren das Verwöhnprogramm nach Maß – zusammengestellt nach einer umfassenden Typberatung sowie den individuellen Wünschen und Problemzonen der Kundin.

Weitere Informationen unter der Gratishotline 0800/1824129 oder www.shape-line.de.

Portrait

Systemstart mit starkem Team

Das erste Shape-Line-MentalStudio wurde 1995 in Mödling bei Wien gegründet. Bis heute ist dieser Pilotbetrieb „wichtigste Instanz, um das System durch erprobte Detailverbesserungen kontinuierlich weiterzuentwickeln“, sagt Firmenchefin Sonja Diem. Die über 14 Jahre gesammelte Praxiserfahrung spiegelt sich in Aufbau und System der inzwischen 32 Franchise-Betriebe wider: Ob in Berlin, Bratislava, Zürich oder Wien, überall findet die Shape-Line-Kundin dasselbe aufeinander abgestimmte Basisangebot aus motivierender Mentalgymnastik, Modelagen und Liftings, Thermo- und Cellulite-Intensivbehandlungen. Hinzu kommen systemspezifische Innovationen wie neuartige Lichtwickel, die künftig in allen Shape-Line-Studios exklusiv ihre wohltuende Wirkung entfalten sollen.

Das stimmige Konzept überzeugte auch den Deutschen Franchise-Verband: „Die überdurchschnittlich gute Bewertung in allen wichtigen Bereichen positioniert das Shape-Line-Franchisekonzept im obersten Drittel aller in Deutschland tätigen Systeme“, begründete DFV-Geschäftsführer Torben Leif Brodersen die Vergabe des DFV-Gütesiegels im letzten Jahr.

Nach ersten Pilotprojekten in Berlin und in Süddeutschland sollen die Shape-Line-Studios nun bundesweit durchstarten. Hospitationen, umfangreiche Handbücher und Schulungsunterlagen sowie eine intensive praktische Ausbildung mit mindestens 80 Praxisstunden sichern auch Quereinsteigerinnen eine fachlich und betriebswirtschaftlich fundierte Studiobetreibung. Eine Standortanalyse und die intensive Betreuung vor allem während der Eröffnungsphase unterstützen den Systemstart zusätzlich.

News-ID: 342186 • Views: 3425 (Stand: 14.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/342186/Figur-Training-mit-Turbo-Effekt.html>